

Prof. Dr. Erdem Yeşilada

İyileştiren Bitkiler

BİTKİSEL TEDAVİDE EN YENİ BİLGİLER, DOĞRULAR, YANLIŞLAR!

Hastalıklarda Faydası Kanıtlanmış 75 Özel Reçete

hayykitap

Hayykitap - 193
Hayat Güzeldir - 23

İyileştiren Bitkiler
Prof. Dr. Erdem Yeşilada

Editör: Nihal Doğan

Kapak: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-4325-98-6
1. Baskı: İstanbul, Ekim 2012

Baskı: Özkaracan Matbaacılık
Yalçın Koreş Cad. Basın Sanayi Sitesi No:13
Bağcılar - İstanbul
Sertifika No: 12228
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No:36 Akatlar Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212.352 00 50 Faks: 0212.352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com

İyileştiren Bitkiler

Prof. Dr. Erdem Yeşilada

Prof. Dr. Erdem Yeşilada

1949'da Zonguldak'ta doğdu. 1972'de Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde lisans eğitimini tamamladı.

Doğal kaynaklı ilaç bilimi olan Farmakognozi dalında eğitim ve araştırma faaliyetlerini 1972-1988 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde, 1988-2005 yılları arasında da Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde sürdürdü. 2005 yılından itibaren Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde görev yapmaya başladı.

1987 yılında Doçent ve 1993'te Profesör unvanı aldı. Japonya (Kyoto University ve Tokushima University), İngiltere (University of London), İsveç (Uppsala University) ve Özbekistan'da araştırma faaliyetlerinde bulundu.

Halen Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi ve Fitoterapi Ana Bilim Dalı Başkanlığı görevini sürdürmektedir. Halk ilaçları ile ilgili saha çalışmaları (Etnobotanik), halk ilaçlarının biyolojik etkileri (Etnofarmakolojik), kimyasal bileşimleri (Fitokimyasal) ve Fitoterapi üzerinde ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayımlanmış 340 kadar makale ve kitabı bulunmaktadır. Ayrıca 2005 yılından beri bir ulusal gazetede köşe yazarlığı yapmaktadır (Doğanın Erdemi). Prof. Yeşilada evli ve 2 çocuk babasıdır.

İçindekiler

Giriş

Mümkün olmadığını bile bile, insanoğlu için ölümsüzlük vazgeçilmez bir tutku. Ve bu tutkunun bitkilerle yakın ilişkisi var!

Lokman Hekim'i bilirsiniz. Bitkilerin dilini bilen bilge bir kişidir. Efsaneye göre Lokman Hekim, bitkilerin aralarında konuşurlarken duyduğu ölümsüzlük sırlarını yazdığı kâğıdı Ceyhan nehrine düşürüp kaybeder. İşte o gün bugündür insanlar ölümsüzlük peşindedir. Ne dersiniz, acaba ölümsüzlük sırları "bitkilerde" gizli olabilir mi?

Doğa, sağlıklı bir yaşam sürebilmemiz için bizlere sonsuz kaynaklar sunuyor. Günümüzde yapılan bilimsel çalışmalar da bu konuda destekleyici bulgular ortaya koyuyor. Araştırmalar sonucu elde edilen bu bulgular, uzmanlar tarafından yorumlanarak sağlığın korunması ve hastalıkların tedavisinde yararlanılabilecek en doğru yolun ne şekilde olması gerektiği konusunda hipotezler geliştiriliyor. Dikkat ederseniz yaşam biçimi, beslenme ve egzersiz önerileri uzmandan uzmana farklılık gösterebildiği gibi, zaman içerisinde de ortaya çıkan yeni bulgulara bağlı olarak tamamen değişebilmektedir. Bir çalışmanın ön plana çıkardığı olumlu bulguları, başka bir çalışma çürütebilmektedir. İki adım ileri bir adım geri ya da iki adım geri bir adım ileri!

Ardından olumlu bulguların destekçileri ile olumsuz bulguların destekçileri arasında süren tartışmalar. Aynı, yarım bardak suyun dolu ve boş tarafına bakanların ne gördükleri gibi; boş mu, yoksa dolu mu? Bir bakıyorsunuz, yıllarca kullandığınız ve yararlı olduğuna şahit olduğunuz bir ilaca, bilimsel bulgu sonucu "etkisiz" dendiğini öğrenerek şaşırıyorsunuz. Nitekim son yıllarda önemli bir tıp dergisinde 50.000 kişide 10 yıl sürdürülen bir çalışmanın sonucunda vitaminlerin yararlı olmadığı konusunda bir makale yayınlanmıştı. Basındaki manşetler boş tarafına bakıyor bardağın: "Vitaminler etkisiz". İnsanların aklı karışıyor; "Boşuna kullanmışım bunca yıl!" diye düşünüyorlar. Yani daha alınacak çok yol var!

İki uç: Tukakacılar ve fırsatçılar!

Bu tartışmaların en yoğun olarak cereyan ettiği alan, kuşkusuz, bitkisel ilaçlar. Bitkiler yararlı mı, yararsız mı? Zararlı mı, zararsız mı? Kendisinin çağdaş

ve bilimsel olduğunu kabul eden bir grup, bardağın sadece boş tarafına bakmakta ısrarlı! Onlara göre "bitkiler, vitaminler, mineraller etkisiz". Onların etki anlayışı ünlü çizgi karakter Temel Reis'in (Popeye) ıspanak konservesi misalı: Bir kutu yutunca hemen etkisini göstermeli! Halbuki biraz insan fizyolojisi bilen bir kişi bu düşüncenin ne kadar anlamsız olduğunu kavrayabilir.

Diğer bir grup ise, bardağın sadece dolu tarafını görüyor. Onlara göre ise "her derdin devası bitkilerde". Akademik ünvanlı bazı kişiler kendilerini artık "Lokman Hekim" olarak niteliyor. Görsel ve yazılı basında beyanlar; falanca bitkiyi 3 dakika kaynatırsan basura, 5 dakika kaynatırsan zihne iyi gelir! Havuç suyu içersen Alzheimer hastalığına yakalanmazsın. Onlar için "kan-beyin engeli" diye bir sorun yok, midenize giden her şey beyine de ulaşır... Yararlı olup olmadığı ise; zaten Alzheimer hastalığı uzun vadede görülecek bir durum; o zamana kim öle, kim kala!

Peki, nedir gerçek bilimsel yaklaşım?

Gerçek bilimsel yaklaşım; bardağın ne kadarının dolu, ne kadarının boş olduğunu görebilmektir!

Diğer taraftan, yeryüzündeki her yaşam kendi içerisinde ayrı bir özgüllük taşır; farklı kalıtsal ve metabolizma özellikleri, farklı yaşam ve beslenme şekilleri için tek tip bir sağlıklı yaşam önerisinin doğru olması beklenemez. Benim çok beğendiğim bir söz var; "Yeryüzünde insan sayısı kadar hastalık çeşidi vardır." Her hastalık her insanda farklı belirtiler, farklı şikâyetler ile seyreder. Dolayısıyla, teşhis edilen hastalığa göre standart tedavi uygulanması yerine, kişinin şikâyetlerine göre ayarlanan akılcı tedaviler uygulanması daha doğru bir yaklaşım olarak görünüyor bana. Mesela, falanca kişi sigara içtiği halde 90 yaşına kadar yaşadı, ama bir diğeri hiç sigara içmediği halde 50 yaşında öldü şeklinde sık sık duyduğumuz hikâyeler, sigaranın sağlık için yararlı olduğu şeklinde yorumlanamaz. Belki sigara içen kişi sigara kullanmasa daha uzun süre yaşayabilecek, sigara içmediği halde genç ölen kişi ise sigara kullansa daha da erken yaşta ölecekti. Kim bilebilir?

Kanımca, tüm hayatımız bir satranç oyunu. Önemli olan "doğru taşlar ile doğru hamleler" yapabilmek. Konu sağlık olduğunda günümüzde doğru hamlelerin neler olabileceği konusunda bilimsel bulgular bazı ipuçları vermektedir. Ancak güvenilir bilimsel verilere dayanarak, herkesin kendi hamlelerini kendisinin planlamaya çalışması en akılcı yaklaşım olacaktır. Unutmayın hiç kimse sizi sizden daha iyi tanıyamaz. O halde önemli olan husus güvenilir bilgiye nasıl ulaşılabileceğidir. Herhangi bir sağlık eğitimi olmayan, ancak akademik ünvanı bulunan, medyada sık sık boy gösteren her kişinin peşinden kapılıp giderseniz,

işiniz zor! Hele hamlelerinizi internetteki bilgi kirliliğine kanarak ve internet üzerinden pazarlanan kontrol dışı ürünleri kullanarak yapmaya kalkarsanız, vay halinize! Hani halk arasındaki deyiş gibi "Kılavuzu karga olanın...".

Uyarı!

Bu kitabı kullanırken bir hususa dikkatinizi çekmek istiyorum. Bitki özütü ile yapılan bir çalışmadaki başarılı tedavi oranlarını aynı bitkinin çayını kullanarak sağlamazsınız. Çünkü bitki çayı, bitkinin suda çözünen ya da su içinde ince parçacıklar halinde dağılma özelliğindeki bileşenlerini taşımaktadır. Eğer etkili madde bu özelliklere sahip değilse, çay şeklinde kullanıldığında yararlı olması beklenemez. Bitki özütü ise, bitki organı içerisindeki etkili maddenin bir çözücü kullanarak ekstraksiyon yapıldıktan sonra, çözücünün uzaklaştırılması ile elde edilir. Bu özütün tablet/kapsül/şurup gibi ilaç şekilleri halinde uygulanması ile etkili maddenin tedavi cevabı için gerekli miktarlarda verilmesi mümkün olabilir.

Dikkatinizi çekmek istediğim bir diğer önemli husus ise yeterli devlet denetimi bulunmadığından çay ya da ilaç şeklinde kullanacağınız tüm bitkisel ve diğer doğal ürünlerde kaliteye önem verilmesidir. Özellikle internet üzerinde satılan sağlık ürünlerine güvenmeyiniz. Aksi takdirde şifa beklerken canınızdan olabilirsiniz.

Birinci Bölüm:

BİTKİLERLE OYUN OLMAZ!

Bitkisel İlaca İlgi Neden Artıyor?

Kâinattaki en önemli olaylardan biri kuşkusuz "fotosentez"dir. Mikroskobik canlılardan en gelişmiş canlı olan insanoğluna kadar evrendeki tüm canlılar, yaşamlarını bu basit doğa olayına borçludur. Fotosentez sonucu bitkilerde meydana gelen zengin kimyasal yapı çeşitliliği, bugün teknolojik olarak en gelişmiş laboratuarlarda bile bazen aynı özgüllükle taklit edilemiyor.

İlkel insanın bitkilerle ilişkisinin ne zaman ve nasıl başladığını kesin olarak bilemiyoruz. Bitkilerin tedavi amacıyla kullanılmasına dair mevcut ilk yazılı bilgilerin tarihi, milattan önce beşbin yıllarına kadar gidiyor. O zamandan bu zamana kişisel deneyimlere bağlı olarak gelişen halk ilaçları, özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra kimyasal tekniklerde görülen gelişme karşısında yenik düşmüş, önemini kaybetmişti. Sentezlenen maddeler ile hazırlanan ilaçların kolaylıkla temin edilebilmesi ve kısa sürede etkisini gösterebilmesi büyük avantajdı; hastalar memnun, hekim memnundu. Ancak insanlar 1960'lı yıllarda "Talidomit faciası" ile bu rüyadan uyandı. Hamilelerde bulantı ve kusmayı önlemek için verilen ilaca bağlı olarak kolsuz-bacaksız bebeklerin doğumu, sentetik ilaçların güvenilirliğinin sorgulanmasını sağladı.

Özellikle 1980'li yılların ortalarından itibaren bitkisel ilaçlara olan ilginin hızla yükselişe geçtiğini görüyoruz. Bunu basit bir şekilde "doğaya dönüş" şeklinde yorumlamak yanlış olur. Günümüzün modern insanının bunca teknolojik gelişmeyi bırakıp binlerce yıl önce olduğu gibi atalarından kalma yöntemlerle tedavi olmaya çalışması söz konusu olamaz. Peki, bu değişimin sırrı ne?

Son 40-50 yılda teknolojide gözlenen gelişmeler tüm bilim alanlarında olduğu gibi tıp ve eczacılık bilimlerinde de devrim niteliğinde değişimlere yol açmıştır. Bu süreçte hastalıklara yol açan başlıca etkenler ortaya konulmuş, farmakolojik araştırmalar ile atalarımızın kullandığı halk ilaçlarının etkileri deneysel olarak açıklanabilmiş, bitkilerin kimyasal bileşimleri belirlenmiş, etkiden sorumlu bileşenleri tespit edilmiştir. Dolayısıyla günümüzde bitkisel tedavi (fitoterapi), atalarımızın uyguladığı şekliyle değil, günümüzün teknolojik gelişme ve beklentilerine uygun olarak değişim göstermiştir. Bu bakımdan bilimsel bulgulara dayalı olarak uygulanan yeni bitkisel tedavi kavramını "güncel fitoterapi" olarak adlandırmak doğru olacaktır. Yani bu basit bir şekilde doğaya dönüş değil, "doğa devrimi"dir.

Diğer taraftan, yapılan bilimsel çalışmalar doğanın nasıl bir sinerji ustası olduğunu ortaya koyuyor. Bitkilerin içerisindeki farklı yapı ve etkilerdeki bileşenler birarada düşük miktarlarda uygulandığında gözlenen biyolojik etki, bu bileşenlerin ancak tek başına yüksek miktarlarda uygulanması ile sağlanabilmektedir. Buna en güzel örneklerden biri unutkanlık ve demans (bunama) tedavisinde önerilen "Ginkgo" yapraklarıdır. Ginkgo yaprak özütünün 20 miligram miktarda uygulanması ile gözlenen biyolojik etkiyi sağlayabilmek için, Ginkgo'nun içerisindeki etkili madde olarak tespit edilen ginkgolitlerin 240 miligram miktarda uygulanması gerekmektedir. Yani istenen biyolojik etki 10 misli daha düşük dozda sağlanabiliyor. Bitkinin içerisindeki diğer bileşenler, etkili bileşenin vücuttaki emilimini artırarak, stabilitesini artırarak, metabolizmasını düzenleyerek vb şekillerde ilacın etkinliğinde rol oynayabilmektedir. Yani bizim bu konuda doğadan öğreneceğimiz daha çoook şeyler var.

O halde günümüzde bitkilerden sağlığımızı korumak ve tedavi amacıyla yararlanırken, etkili bir uygulama için bilimsel bulguların göz önüne alınması gerekiyor. Bu kitapta, basit bir şekilde falanca bitki şunlara iyi gelir şeklinde bir listeleme yapmayı tercih etmeyeceğim. Onun yerine sağlığımızı korumak, hastalıkların önlenmesi ve tedavisi amacıyla bitkilerden ne şekilde yararlanabileceğimiz konusunda daha rahat karar verebilmenizi sağlayabilmek için, mevcut bilimsel bulguları güncel bulgular ile birlikte yorumlayarak sizlere aktarmaya çalışacağım. Bu konuda çok yararlı olabileceğini düşündüğüm saha çalışmaları (epidemiyolojik) veya klinik deney sonuçlarını sizlere mümkün olduğunca basit bir dille yorumlamaya çalışacağım. Bu suretle deney koşullarının ne derecede sizin beklentilerinize uygun olduğunu görerek karar verebilmenizi kolaylaştıracağını ümit ediyorum.

Kitaptaki bilgiler güncel bilimsel bulgulara dayanarak görüşlerimi yansıtmaktadır. Ancak gelecek zamanlarda farklı ortamlarda farklı koşullar altında elde edilecek bulgulara bağlı olarak bu bilgilerin değişmesi olasıdır. Bir bilim adamının ifade ettiği gibi, "Bugün doğru bildiklerimizin yarısı yanlış, ama hangi yarısı?"

Bilimsel Çalışmaların Sonuçlarını Yorumlamak

Bilimsel boyutta yürütülen deneysel (in vitro, in vivo), klinik (insan) ve saha (epidemiyolojik) çalışmalarının sonuçları, sentetik ya da doğal (bitkisel, hayvansal vb) kaynaklı ilaç araştırmalarının en önemli kademesini oluşturmaktadır. Ancak bu araştırmaların yürütülmesini planlarken ve sonuçlarını değerlendirirken, bulgulara bakış açısı, doğru yorum yapılabilmesi bakımından son derece önemlidir. Bir çalışmada elde edilen sonuçlar farklı bir şekilde değerlendirildiğinde tamamen zıt yorumlar çıkarılabiliyor. Nitekim birkaç yıl önce gazetelerde yer "Antidepresanlar etkisizmiş" başlıklı manşetleri belki hatırlarsınız. Benzer şekilde "Vitaminler etkisizmiş" manşetleri de hafızalardadır.

Bilimsel bulguların değerlendirilmesi ile ilgili olarak çok sevdiğim bir fıkra sizlere bu konuda bir fikir verecektir sanırım.

Bilim adamları "pirelerin öğrenme yeteneği" üzerinde çalışma yapmaya karar verir. Pire masaya vurulduğunda sıçrayacak şekilde eğitilir. Pire her masaya vurulduğunda sıçrar. Ardından bir bacağı koparılıp tekrar masaya vurulduğunda yine sıçrar, bir bacak daha koparılır, yine sıçrar, üçüncü bacağı da koparıldığında artık pire sıçrayamaz. Bunu gözleyen bilim adamları deney sonucunu şu şekilde yorumlar: "Üç bacağı koparılan pireler sağır oluyor".

Doğru yöntemin önemi

Bilimsel çalışmalarda esas olan, bakış açısının iyi seçilmesi ve yorumlanmasıdır. Ayrıca doğru yöntemlerin seçilmesi son derece önemli! Birkaç yıl önce Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), o tarihe kadar domates ve likopen üzerinde yayınlanmış 145 bilimsel çalışmanın sonuçlarını değerlendirerek, domatesin kansere karşı koruyucu yararı bulunmadığına karar vermişti. Bu konuda bir başka örnek ise şu şekilde:

80'li yılların başında ortaya atılan meşhur kavram "Fransız Paradoksu", kırmızı şarabın ve antioksidanların kalp ve damar sağlığı bakımından önemini ortaya koymuştu. O zamandan beri insanlar domates ve etkili bileşeni likopeni, üzüm çekirdeği ve etkili bileşeni resveratrolü, yeşil çay ve etkili bileşeni

epigallokateşin gallatı sağlıklı bir yaşam için kurtarıcı olarak görüyor. Antioksidanlar bakımından zengin ama yağ bakımından fakir bir diyeti, kırmızı şarap ve egzersizi uzun sağlıklı bir yaşamın anahtarı olarak algılıyor! Acaba bunları yaparsak gerçekten kalp ve damar sağlığımızı koruyabilir miyiz? Bu konuyu irdelemek için isterseniz şimdiye kadar yayınlanmış bilimsel saha çalışmalarının sonuçlarını değerlendirelim.

Bulgu 1 - Japonlar çok az yağlı yiyecekler tüketirler, İngiliz ve Amerikalılardan daha az kalp krizi geçirirler.

Bulgu 2- Meksikalılar çok yağlı yiyecekler tüketirler, İngiliz ve Amerikalılardan daha az kalp krizi geçirirler.

Bulgu 3- Japonlar çok az kırmızı şarap tüketirler, İngiliz ve Amerikalılardan daha az kalp krizi geçirirler.

Bulgu 4- İtalyanlar da, Fransızlar da yüksek ölçüde kırmızı şarap tüketirler, İngiliz ve Amerikalılardan daha az kalp krizi geçirirler.

Bulgu 5- Almanlar çok yüksek miktarda bira, sosis ve yağlı yiyecekler tüketirler, İngiliz ve Amerikalılardan daha az kalp krizi geçirirler.

Yukarıdaki beş çalışmanın bulgularını bilimsel olarak değerlendirirsek...

SONUÇ: İstediğiniz herşeyi yiyebilir ve içebilirsiniz. Hiçbir önemi yok. Kalp krizine neden olan şey aslında, "İngilizce konuşmaktır".

Espri bir yana, eğer bilimsel çalışma tasarımı doğru yapılmazsa sonuçların yukarıdaki fıkra gibi "İngilizce konuşmak öldürür" şeklinde yorumlanması mümkündür. Sözgelimi çalışma tasarımını likopen taşıyan ilaçlar kullanarak yapıyorsanız, bu durumda ilacın kalitesi büyük önem taşır. Mesela, likopenin "cis ve trans" adlı iki kimyasal izomerinin çözünürlükleri farklıdır. Dolayısıyla hazırlanan ürünün ağızdan alındığında iyi bir emilim gösterecek şekilde formüle edilmesi gerekir. Deneyde kullanılan likopen ilacı yeterli kalitede değilse, alınacak sonuçlar da yanıltıcı olabilecektir.

"Çakma" Lokman Hekimlere Dikkat!

Eskiden insanlar hastalıklarına şifa olması için önerilen reçeteleri bazı eski kitaplardan öğrenir, gerekli malzemeleri de aktarlardan temin eder, uygulardı. Günümüzde iletişim teknolojisindeki gelişmeler bu konuda farklı seçenekleri ortaya çıkardı. İnsanların doğal ürünlere olan eğiliminden kazanç sağlayabilme arayışı içerisindeki kişiler, teknolojik gelişmelerden yararlanmaya başladı. Artık insanlar internet üzerinden her nevi ihtiyacını karşılayabiliyor. Hele lisan biliyorsanız Çin'den bile ürün siparişi verebilirsiniz. Sayın hocam Prof. Dr. Ekrem Sezik, internet üzerinden şifa dağıtan bu web adresleri için "İnternet Tıbbı" ifadesini kullanıyor.

Bunun dışında hocamın tanımladığı bir de "Medya Tıbbı" var. Gazetelerde ve dergilerde yer alan yazılarda; televizyonlarda ve radyolarda yapılan programlarda her derde şifa dağıtan akademik ünvanlı (profesör, doktor) ya da ünvansız kişiler, akla ziyan önerilerde bulunuyor; lavman hortumu ile lavman yaparak zayıflatmaya çalışanlar mı, karaciğere toksik olabilecek karabaş otu ile hepatit tedavi edenler mi, ya da beyin tümörü için verdiği sıvı ilacı hasta kusunca "Bak beynindeki tümörler midenden çıkıyor" diyenler mi?

Lokman Hekim internette!

Günümüzde internetten ürün satışları kontrol altına alınamayan bir kapsama erişti. Bu kanalla satılan zayıflama ürünlerinin yol açtığı ölümlerin yüzde kaçı gazetelere yansıyor? Ya diğer kurbanlar?

İnternette karşılaştığım bir sağlık sitesi adresinden bahsetmek istiyorum. Çok gösterişli bir web sayfası ile açılıyor. Bu şahıs bizzat kendisini "Lokman Hekim' olarak adlandırıyor. Sıhhiye olarak askerliğini yaparken bitkilerin şifalı gücünü tespit eden müstesna biri! Sanırım daha önceki yaşamında tıbbın babası olarak bilinen Hipokrat olarak yaşamış. Bütün Türkiye'yi gezip bitkileri incelemiş. Türkiye'de 22.500 bitki türü tespit etmiş (bilimsel kayıtlarda Türkiye'de 11.000 bitki türü bulunduğu bilinmektedir; yüzlerce yıldır diğer 11.500 bitkiyi görememiş bilim adamları, doğrusu müthiş bir keşif!). Bitkilerden hazırladığı terkipleri, tavşanlarda ve insanlarda denemiş. Yani, insanları deney hayvanı gibi kullandığını web sitesine alenen yazmış; bu önemli bir suç. Şimdiye kadar

"onbinlerce kişiyi tedavi etmiş". Tedavi ettiği üç kişinin adını yazmış, bunlardan tanınmış olan birinin birkaç yıl önce vefat ettiğini biliyorum.

İnternette hasta ve umutsuz insanlar üzerinden kazanç sağlayan şarlatanların sayısı oldukça fazla. Yazılarımda insanların bu tip sahte sağlık gurularına kanmamaları için yaptığım uyarılara rağmen okuyuculardan birinden gelen mesajda, bu kişilerin telefon numaralarını öğrenmek istediği yazılmıştı. Gülmek mi lazım, yoksa ağlamak mı?

Sayın Ekrem Sezik'in adlandırdığı bir diğer güncel tababet ise "Aktar Tıbbı". Eskiden usta-çırak ilişkisi ile yetişenler aktar olurken, şimdi kazançlı iş olduğu için herkesin ilgisini çekiyor. Onlar da artık interneti, medyayı etkin bir şekilde kullanıyor. Bazı güncel bilgileri kendilerine göre yorumlayıp haber peşinde olan televizyon muhabirlerine servis ederek reklâmlarını yapıyorlar. Ondan sonra gelsin müşteriler, gelsin paralar.

Bazı bitkisel ürünlerin aktarlarda satışı yasaklandı

Sağlık Bakanlığı İlaç ve Eczacılık Genel Müdürlüğü (İEGM) tarafından 2012 yılı başlarında yapılan bir açıklamada aktar ve baharatçılarda zayıflama ürünleri, cinsel işlevleri destekleyen ürünler, bağışıklık sistemini kuvvetlendiren ürünler ve depresyon üzerinde etkili (antidepresan) olduğu ileri sürülen ürünlerin satışının yasaklandığı bildirildi. Gecikmiş bir karar olmasına rağmen bu kararı, daha köklü önlemler alınmasına yönelik yeni düzenlemelerin habercisi olarak görüyor ve umutlanıyoruz.

Aslında 1985 yılında yayımlanan bir genelge ile bu tip dükkânlarda baharat kapsamı dışında kalan ve özellikle insan sağlığı bakımından risk oluşturabilecek bitkisel ürünlerin bulundurulması ve satışı yasaklanmıştı. Ancak bu genelge, maalesef, çok kısa bir süre uygulanabilmiş, hatta varlığı bile unutulmuştu. 2009 yılında bu genelge ve ekli yasaklı bitki listesi güncellenerek tekrar gündeme getirilmiş olmasına rağmen, bu güne kadar geçen sürede fazla bir gelişme olduğuna şahit olamadık. Bu konuda size güncel bir örnek vermek isterim.

Bir tanıdığın kızı bir aktara giderek saçlarını parlak gösterecek önerilerini sormuş ve önerilen bazı bitkisel ve diğer tip ürünleri satın almış. Aktarın verdiği ürünlerin güvenilirliği ve etkinliğini bana sordular. Bu ürünler arasında biri dikkatimi çekti; "entele otu". Hiç duyduğum bir isim değildi. Kaynaklarım arasında uzun aramalar sonucu sadece bir aktar kaydında "entele" adına rastlayabildim. Tanıdıklarımdan bana örnek göndermelerini rica ettim. Gelen örneği incelediğimizde zehirli alkaloitler taşıdığı için aktarlarda bulundurulması yasaklanan "bit otu" tohumu olduğunu ve kimyasal analizi ile de alkaloit taşıdığını tespit ettik. Anlaşılan o ki, zehirli ve yasaklı "bit otu" adı değiştirilerek

müşterilere satılıyor. Sürülen yerde deride çatlak bulunması durumunda ya da eller iyice yıkanmadan mukoza ile temas ettirildiğinde, vücuda emilerek sağlık için tehlike yaratma riski yüksek. Şahit olduğum bu durum da net bir şekilde gösteriyor ki, 2009 genelgesine rağmen riskli ürünler isim değiştirilerek ya da banko altından göze kestirilen kişilere rahatça satılabiliyor.

Denetimi kim yapacak?

O halde sorun, etkin denetim. Peki denetimi kim yapacak? Genelge Valiliklere gönderildiğine göre İl Sağlık Müdürlükleri tarafından yapılması gerekiyor? Peki, görevlilerin zehirli ile zehirsiz bitkiyi ayırt edebilecek eğitimi var mı? Entele otunun bit otu olduğunu nereden bilebilecek? Benim kanımca etkin bir denetim için Sağlık Bakanlığı İlaç ve Eczacılık Genel Müdürlüğü altında Farmakognozi veya Fitoterapi yüksek lisansı yapmış eczacılardan oluşan bir denetim ekibinin kurulması gerekiyor. Aksi takdirde bu genelge de 1985 genelgesi gibi unutulur gider. Zaten aradan geçen birkaç aylık sürede basına yasıyan herhangi bir gelişme de olmadı!

Beklentilerimiz, internet üzerinden ya da medya (radyo ve TV) satış kanallarından kontrolsüz bir şekilde satılarak insan sağlığını tehlikeye atan ürünlere yönelik etkin önlemler alınması. Birkaç ürüne yönelik alınan toplatma kararları, buz dağının görünebilen sadece bir noktası!

Şifalı bitki, bitkisel ilaç ve aktar

Sağlık Bakanlığı İlaç ve Eczacılık Genel Müdürlüğü tarafından bazı bitkisel ürünlerin aktar ve baharatçı dükkânlarında satışının yasaklanması üzerine, bazı televizyon kanallarında yaptığım konuşmalar ve bu konuda yazdığım köşe yazımla ilgili olarak bir okuyucumdan mesaj aldım. Kendisinin şifalı bitkiler işi ile uğraştığından bahsederek, bu yasaklamanın adil olmadığını, büyük tekellerin rantını artırmak için bir oyun olduğunu belirtiyordu.

Aktarlık kurumu geleneksel tedavi kavramının bir öğesi olarak, tüm İslam ülkelerinde olduğu gibi, Anadolu'da da yüzyıllar boyunca sağlık hizmeti vermiştir. Usta-çırak eğitimi ile edindiği bilgiler ile hastalara sağlık hizmeti vermeye çalışan "halk hekimleri" hekimin rolünü; yazılan deva formüllerinin temin edildiği "aktarlar" ise eczacının rolünü üstlenmiştir. Ülkemizde güncel anlamda tıp ve eczacılık eğitiminin geçmişi Tanzimat Fermanı ilanına, yani 173 yıl öncesine dayanmaktadır (ondokuzuncu yüzyıl). Ancak geçen sürelerde bu okullardan mezun olan hekim ve eczacıların sayısının yetersizliği nedeniyle, Anadolu'da halk hekimi ve aktarlık kurumları uzun yıllar hizmet vermeye devam etmiştir.

Artık yirmibirinci yüzyıldayız. Aradan geçen süreçte değişen ve gelişen sağlık politikaları ile sağlık hizmetinin kapsamı, tam anlamıyla olmasa bile, tüm yurtta yaygınlaştı. İnsanlarımız artık hastalandığında halk hekimine değil, en donanımlı hastanelere gidip hekimlere muayene olmayı tercih ediyor. Aynı şekilde dişi ağrıdığında eskiden olduğu gibi berberlere değil, diş hekimine gidiyor. Günümüzde reçetelenen ilaçların temin edildiği adresler ise eczaneler. Ancak eskiden ve günümüzde reçetelenen ilaçlar arasında önemli bir fark var; eskiden şifalı bitkiler kullanılırken, şimdi doğadan ya da sentezlenerek elde edilen kuvvetli etkili ilaçlar var. Dolayısıyla etkin bir tedavi için uygulanacak ilaç miktarının, hassas bir şekilde eczacı ve hekim tarafından ayarlanması zorunlu, aksi takdirde zararlı ve hatta ölümcül olabiliyor.

Günümüzde ilaç denilince en basit tanımı ile, teşhis, tedavi ya da sağlığı korumak amacıyla uygulandığında, vücutta fizyolojik bir cevap meydana getiren doğal (bitkisel, hayvansal vb) ya da sentetik kaynaklı farmasötik ürünler anlaşılmaktadır. Farmasötik ürünlerden kasdedilen tablet, kapsül, şurup, damla, bitkisel çay gibi ilaç şekilleridir. Dolayısıyla, ilaç şekilleri haline getirilmiş tüm ürünlerin eczacının sorumluluğu altında kullanılması önemlidir. Bu bakımdan Sağlık Bakanlığı'nın açıkladığı bu önlem insan sağlığı bakımından son derece doğru bir karardır.

Bu konuda bazı örnekler vermek isterim. Sarmısak şifalı bir bitkidir. Yemeklerimize lezzet katmak için pazaryeri ya da manavdan satın alırız. Ancak sarmısağın tedavi edici özelliğinden yararlanmak istiyorsak, bağırsakta çözünen kapsülünün kullanılması gerekir. Sarmısak içerisinde bulunan "alliin" maddesi etkisizdir, etkili olabilmesi için sarmısağın ezildikten sonra bir enzim ile (allinaz) temasa geçmesi gerekir. Bu suretle etkili madde olan "allisin" meydana gelir. Sarmısağı pişirdiğinizde bu dönüşüm gerçekleşemez. Sarmısak tableti yutsanız yine etkili olamaz, çünkü gerek havanın etkisi ile ve gerekse mide asit ortamında hızla yapısı bozulur. Dolayısıyla manavda bir lezzet öğesi iken, uygun şekilde hazırlanmış ilaç şekli eczanede önemli bir ilaçtır. Ancak hekimin yazdığı kan sulandırıcı ilaçları kullanan kişilerde sarmısağın kontrolsüz kullanımı, kanama riskine yol açabilmektedir. Bu bakımdan hastanın hangi ilaçları kullandığını bilen eczacısının yakın kontrolü gerekir.

Yine yemeklerimize lezzet katan zencefil, doğal olarak market ve baharatçılarda bulundurulmaktadır. Ancak belli bir miktarın üzerinde hamilelerde düşüğe yol açabilmektedir. Yani hamilelerde sıkı hekim ve eczacı kontrolü ile uygulanması gerekir.

Son bir örneği de sarı kantarondan vermek isterim. Çevremde insanların şifalı diye sık sık sarı kantaron çayı içtiğini duyuyorum. Bu gelişigüzel uygu-

lamaya ben olumlu bakmıyorum. Sarı kantaron özütünün, hafif ve orta derecede depresyonlarda etkili olduğu biliniyor. Ancak çay halinde hazırlandığında, etkili bileşenlerin havanın oksijeni ve ısı etkisi ile etkisiz hale dönüştüğü bilinmektedir. Dolayısıyla depresyon tedavisinde standart özüt ile hazırlanan kapsüllerin yeterli miktarda (günde 900 miligram) kullanılması gerekir. Diğer taraftan, organ nakli olan kişilerin organın reddine yol açacağından kesinlikle sarı kantaron kullanmamaları gerekir. Ayrıca bazı ilaçlar ile etkileşebildiğinden eczacının yakın takibi gerekir.

Sağlık Bakanlığı'nca satışı yasaklanan ürünlerin hepsi zayıflatıcı ve cinsel gücü artırıcı etkili ya da depresyon ve bağışıklık sistemi üzerinde etkili olan, yani vücutta fizyolojik bir değişiklik meydana getirmek üzere pazarlanan ürünler. Bunlar hekim ve eczacının kontrolünde kullanılmalı. Kimse sağlık için risk taşımayan (miktar abartılmadığında) ama sağlığımız için son derece yararlı olduğu bilimsel çalışmalar ile ortaya konulan çörekotu, zerdeçal, karabiber, kimyon gibi baharatların ya da badem, ceviz, fındık vb kuruyemişlerin aktar ve baharatçılarda satışını engellemeye çalışmıyor.

Şüphesiz burada muhatap sadece aktarlar ya da baharatçılar olmamalı, bu tip ürünlerin kontrolsüz bir şekilde satıldığı televizyon kanalları ile radyolar ve diğer pazarlama ortamlarını da kapsamalıdır. Bu konuda alınacak önlemleri sabırsızlıkla bekliyoruz.

Deva ve Zehir Arasındaki İnce Çizgi!

"Ekmek öldürücü bir zehirdir!" dersem, "Yok canım, daha neler" diyerek, benim hakkımda olumsuz düşünürsünüz. Ama "çölyak hastalarının sindirim sisteminde, unun içerisindeki protein yapısındaki gluten maddesinin yapısal dönüşüme uğraması ile meydana gelen peptit-alfa-gliadin'in bağırsak tahrişine yol açarak ölümle sonuçlanabilen semptomlara yol açabildiği" açıklamasını yaparsam, konu daha net olarak anlaşılabilir. Benzeri örnekleri çoğaltmak mümkün; mesela yemeklerimize lezzet katan sarmısak için "Sarmısak beyin kanamasından öldürür" desem, ne düşünürsünüz? Kan sulandırıcı ilacın (asetilsalisilik asit, warfarin) yanı sıra kan sulandırıcı özellikteki bitkisel ürünler (ginkgo ve ginseng) kullanan kişiler bir de sarmısak yutarlarsa kanın aşırı sulanması nedeniyle pıhtılaşması gecikeceğinden, bir yere çarpma ya da yaralanma durumunda şiddetli kanama riski artabilmektedir. Dolayısıyla, günlük hayatımızda sürekli tükettiğimiz hiçbir riski bulunmayan, güvenilir ve hatta sağlığımız için yararlı temel gıda maddeleri bile bazı kişiler için tehlikeli, hatta ölümcül olabiliyor.

Gazete ve dergilerde, ilaç ve toksikoloji hakkında yeterli bilgiye sahip olmayan bazı kişilerin, besinler ya da bitkilerin zararları, riskleri hakkında, "sözüm ona halkı uyarmak amacıyla" yalan yanlış bilgiler verdiğini üzülerek görüyorum. Bu tip yanlış bilgileri okuyan insanların zihinleri karışıyor, ne yapacaklarını şaşırıyor. Aslında doğada bulunan, besin ya da şifa amacıyla yararlanılan tüm doğal moleküllerin, yararlı olduğu kadar zararlı olabilmesi de mümkün. Deva ve zehir etkileri arasındaki ince çizgiyi onaltıncı yüzyılda ünlü bilim adamı Paracelsus şu şekilde ifade etmiş: "Bir maddenin yararlı ya da zehirli olması miktarına bağlıdır." Bu kural doğal ya da sentetik tüm moleküller için geçerlidir. İşte eczacılık bu bakımdan bir sanattır; zararlı olabilecek bir madde ustalıkla tedavi amacıyla kullanılabilir; "Eczacılık deva ve zehir arasındaki ince çizgiyi insan sağlığı yararına kullanabilme sanatıdır".

Dünya Sağlık Örgütü zararlı etkiyi şu şekilde tanımlıyor: "Tedavi amacıyla ya da vücutta bir fizyolojik yanıt elde edebilmek için önerilen miktarlarda uygulandığında, bir ilaca karşı gelişen istenmeyen etkilerdir." Yani yüksek miktarlarda tüketilmesine bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz etkiler "zarar" olarak kabul edilmemektedir.

Bir besin ya da ilacın, yararlı veya zararlı olmasını etkileyen etkenler sadece bu kadarla sınırlı değil şüphesiz. Kullanılan miktar ve süre, ürün kalitesi ve güvenilirliği, ürünün hazırlanış şekli, kalıtımsal etkenler, kişinin yaşı, kullandığı ilaçlar, sağlık durumu vb Her biri hakkında sayfalarca örnek verilebilir. Kaynak kitaplarda yer alan bazı bitkisel ürünlerin risklerine ait bilgiler uyarı niteliğindedir. Mesela, doğal bir depresyon ilacı olarak bilinen sarı kantaron (St. John's wort) hakkında kitaplarda çok sayıda uyarı bulunmasına rağmen, sentetik kaynaklı depresyon ilaçlarına kıyasla çok daha güvenilir olduğu, yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Kitaplarda yer alan uyarılar, bazı ilaçları kullananların ya da hasta gruplarının, bilhassa organ nakli ameliyatı olanların, sarı kantaron kullanmaları ile ortaya çıkabilecek riskler konusunda uyarılmaları içindir.

Bitkisel ilaçlarla tedavi nasıl olmalı?

Bitkisel ilaçların geçmişi eski çağlara dayanmasına karşılık, günümüzde yüzlerce, binlerce yıl öncesinde olduğu şekilde kullanılması düşünülemez. Bilimsel araştırmalar sonucu bitkisel ürünün içeriği, olası riskleri, etki şekli, etkin kullanım için gerekli ideal koşullara yönelik ortaya konulan bilimsel tüm bulgular değerlendirmeye alınmalıdır. Tedavi amacıyla kullanılacak olan bitkisel ilaç, ister ham bitki materyali halinde, isterse tablet, kapsül, şurup gibi farmasötik ilaç şekline dönüştürülmüş olsun, istenen tedavi cevabının sağlanabilmesi için bazı önemli hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir.

Ham bitki materyalinin bileşimi çeşitli etkenlere göre değişiklik gösterebilmektedir:

- Coğrafik koşullar: Yağış miktarı, güneş ışığının süresi, güneşin geliş açısı.
- Tarımsal koşullar: Toprak özellikleri; mineral içeriği, asitlik değeri, yapısı, su tutma özelliği vb.
- Yetiştiği arazinin deniz seviyesinden yüksekliği.
- Sulama sıklığı, gübreleme, ilaçlama (pestisit), budama.
- Toplama dönemi: Çiçeksiz bitki, çiçekli bitki, meyveli ya da tohumlu iken.
- Kurutma şekli: Açık havada, güneş altında, kurutma fırınlarında vb.
- Saklama koşulları ve süresi; ortamın nem ve ısı koşulları.

Bitki özütü haline getirilmiş ise;

- İşleminin etkili bileşenleri çözebilecek uygun çözücüyle yeteri sayıda tekrar ile elde edilip edilmediği.
- Çözücünün uygun koşullarda uzaklaştırılıp uzaklaştırılmadığı.
- İçeriğinin analiz ile standardize edilip edilmediği.

İlaç şekline dönüştürülmüş ürünlerde ise;
- Kurutulmuş bitki kısmından mı, yoksa özütünden mi hazırlandığı.
- Ürün içerisinde etkili bileşenlerinin yeterli oranlarda bulunup bulunmadığı.
- Ürünün raf ömrü boyunca etkinliğini koruyup koruyamayacağı.

Anahatları ile yukarıda kısaca belirtmeye çalıştığım gibi bilimsel bulgu ve kanıtlara dayalı "güncel fitoterapi" uygulamaları, eski kitaplarda yazılanlardan çok farklı bir boyuta ulaşmıştır. Güncel fitoterapi uygulamalarının temeli "standardizasyona" dayanmaktadır. Yani vücutta etkili bir biyolojik cevap sağlanabilmesi için, ham bitki ya da ilaç şekline dönüştürülmüş ürünün (fitoterapötik, fitofarmasötik) içerisinde, analiz ile belirlenmiş belirli bir miktar etkili madde bulunması gerekir.

Bu konuda daha belirleyici olabilmesi için birkaç ufak örnek vermek yararlı olabilir.

Sağlıklı bir bitki olan ısırgan, bahar aylarında taze çıktığında toplanarak yenir, çayı yapılır. Bağışıklık sistemini güçlendirir, potasyum bakımından zengindir. Ancak kartlaştığında aynı şekilde kullanılmaya çalışıldığında, böbrektaşı oluşumuna yol açabilir.

Tıbbi nane ile evimizde yemeklere koyduğumuz nanenin etkileri farklıdır. Yemeklere konulan nane, etkili bileşen mentol taşımaz. Tıbbi naneyi gün ışığı süresinin kısa olduğu dönemlerde toplarsanız mentol içermez.

Adaçayını veya ıhlamuru demlerseniz farklı, kaynatırsanız farklı etkiler sağlarsınız.

Koruyucu tababetin önemi

28 Mayıs 2011 tarihli gazetelerde Türkiye'de ortalama yaşam süresinin 73,8 yıla uzadığı haberi yer alıyordu. Bundan elli yıl önce ülkemizde ortalama yaşam süresinin 50 yıl olduğunu göz önüne aldığımızda, elli yılda sağlanan yaklaşık 25 yıllık artış dikkati çekici. Önümüzdeki elli yılda bir bu kadar daha artarak ülkemizde ortalama yaşam süresi 100 yıla ulaşır mı, bilemem. Ancak Japonya, Norveç ve diğer Kuzey Avrupa ülkeleri gibi yaşam kalitesinin yüksek olduğu toplumlarda, ortalama yaşam süresi şimdiden 85'leri geçti. Dolayısıyla yukarıdaki öngörünün hiç de imkânsız olmadığını düşünüyorum.

Peki, bu süreçte ne değişti de insan ömrü bu kadar uzatılabildi? Zira insan aynı insan, aynı genetik yapı.

Gelişen teknoloji ve koşullar mıdır etkili olan? Günümüzde birçok hastalığın gelişiminde katkısı olduğunu bildiğimiz "stres"in azaldığından bahsedebilmek mümkün mü? Geliştirilen araçlar ile günlük yaşam kolaylaştı ama stres

etkenlerinin elli yıl öncesine göre azaldığından bahsedebilmek mümkün mü? Trafik işkencesi, iş stresi, vb. Giderek daha fazla sayıda olumsuz durum.

Ya besinler? Eskinin o lezzetli meyve ve sebzeleri, etleri hatıralarımızda kaldı. Şimdi, hangilerinin hormonlu ya da GDO'lu olduğu ya da raf ömrünü artırmak için hangi katkı maddelerinin ilave edildiği endişesi ile besleniyoruz. Alın size bir stres etkeni daha! Yani stres koşulları kat be kat artmış durumda. O halde bu gelişmenin sırrı nerede?

Şüphesiz bu süreç içerisinde bilimsel araştırmalar sonucu geliştirilen tıbbi yöntemler ve ilaçların bu konudaki katkısı yadsınamaz. Ancak sadece bu etkene göre bir değerlendirme yapmanın sağlıklı olamayacağını düşünüyorum. Bence giderek yaygınlaşan "Sağlıklı Yaşam" kavramının uzayan ortalama yaşam süresi ile doğrudan ilişkisi bulunuyor. İnsanlar artık sağlığını nasıl koruyacağını öğrenmeye başladı. Yani, testi kırılmadan önlemini almaya çalışıyor. Daha önce pek fazla önem verilmeyen "Koruyucu Tababet" günümüzün önemli kavramlarından biri haline geldi.

Antioksidanlar ve Uzun Yaşam

Yaz mevsiminin belki de en sevdiğim yanı, market ve manav tezgâhlarında giderek artan çeşitliliği ile yer alan, açıktan-koyu kırmızıya renk renk meyveler. Zengin karotenoit ve polifenolik madde içeriği ile bu meyveler günümüzde birer antioksidan kaynağı olarak kabul ediliyor. Antioksidanların, özellikle kalp ve damar hastalıkları, kanser gibi dünya genelinde en çok ölüme yol açan hastalıklar üzerinde koruyucu ve tedaviye yardımcı olabileceğini ortaya koyan deneysel ve epidemiyolojik saha çalışmalarının sayısı arttıkça, bu meyvelere olan ilginin de önemli ölçüde arttığını görüyoruz. Ancak, maalesef konunun nasıl abartıldığını ilgiyle izliyorum! "Kanserden" ya da "kalp krizinden" korunma diyeti adı altında bir porsiyon falanca meyve, bir porsiyon diğerinden gibi öneriler, yazılı ve görsel basında sık sık yer alıyor. İnsanlar meyveleri bir lezzet olarak değil de birer "ilaç" gibi görmeye başladı: "Bu gün mutlaka nar suyu içmeliyim, yarın ise domates suyu! Ama domatesin çekirdeklisinin suyu olmalı?" Antioksidanların tedavi ettiği hastalıkların listeleri hazırlanıyor; ölümden başka her derde deva!

Bir kısım sözde yorumcular ise, antioksidan bileşikleri yarıştırıyor; domatesin antioksidanı havucunkinden daha kuvvetli. Bilinen en kuvvetli antioksidan zeytinde mi, yoksa üzüm çekirdeğinde mi? Diğer taraftan, önemli tıp dergilerinde yer alan bazı bilimsel saha çalışmalarının sonucunda ise, "antioksidanların yararlı olmadığı" şeklinde olumsuz yorumlara yer veriliyor. Hangisi doğru?

Vücut tarafından ne derecede emildiği önemli

Bir maddenin insan sağlığı için yararlı olup olamayacağını belirleyen temel etkenlerden biri biyoyararlanımıdır; yani vücut tarafından ne derecede emilebildiği ve kana karıştığında etkisini ne derecede gösterebildiği önemlidir. Bitki bileşenleri vücuda girdiklerinde önemli ölçüde değişikliğe uğrarlar. Dolayısıyla, bitkiler üzerinde kimyasal ya da fiziksel yöntemlerle belirlenen "antioksidan etkinin", insan sağlığı bakımından yararlı olabileceğini söylemek doğru olamaz. Kimyasal bulguların en azından deney hayvanları üzerinde yürütülen çalışmalar ile desteklenmiş olması gerekir.

Antioksidanların yararı uzun sürede ortaya çıkabilir

Diğer taraftan, vücutta oksidatif hasar sonucu hastalıklar bir günde oluşmaz. Uzun süren bir süreçte meydana gelmektedir. Dolayısıyla antioksidanların da etkisini, söz gelişi aspirin gibi, 30 dakika içerisinde göstermesi ve hasarı onarması beklenmemelidir. Zaten vücudun kendi antioksidan enzim sistemleri, meydana gelebilecek anlık hasarları önleyebilmektedir. Bizim meyve ve sebzeler ile ya da ilaç formülasyonları ile dışarıdan aldığımız antioksidanlar, vücudun antioksidan gücünü desteklemektedir.

Antioksidanlar mümkün olduğunca farklı kaynaklardan alınmalı

Serbest radikaller, günümüzün en popüler sloganları olarak ön plana çıkan "sağlıklı yaşam" ve "yaşlanmayı geciktirme" gibi kavramların uygulanmasında karşılaşılan en önemli sorunlardan biri. Vücudumuzun normal işlevleri sırasında meydana gelen lipit peroksitler, hidrojen peroksit, tekli oksijen atomları ya da süperoksitler gibi farklı yapılardaki bu zararlı toksinler, aslında yaşamımızın normal bir parçası, yani nefes aldığımız sürece kaçınmamız mümkün değil. Ancak vücumuzda bulunan ve bu toksinler ile mücadele eden koruyucu elemanlar var. Süperoksit dismutaz, katalaz, lipit peroksidaz vb enzimler sayesinde bu toksinler etkisiz hale dönüştürülüyor. Bu koruyucu elemanların etkinlikleri kişilerin yaşam ve beslenme şekilleri ile doğrudan ilişkili. Stres, dengesiz beslenme, sigara ve alkollü içki tüketimi, olumsuz çevre etkenleri gibi birçok etkene bağlı olarak bu koruyucu elemanlar yetersiz kalıyor ve vücutta hızlı yaşlanmadan, kalp ve damar hastalıkları ve kansere varan yelpazede çok çeşitli hasar ve hastalıkların oluşumuna yol açıyor.

Serbest radikaller ile mücadelede en önemli silah "antioksidanlar". Besinler gerek vücudumuzdaki bu koruyucu enzimlerin etkinliğini artıracak (katalizör) ve gerekse doğrudan bu toksinlerin zararlı etkisini giderecek özelliklere sahip kimyasal maddeler, vitamin ve mineraller bakımından en önemli kaynaktır. Dolayısıyla, meyve ve sebzenin uygun oranda yer aldığı dengeli beslenme son derece önemli bir etkendir. Ancak bitkilerdeki tüm bu antioksidan bileşenlerin serbest radikaller üzerindeki etkileri aynı değildir. Kimi peroksi radikalleri üzerinde etki gösterirken, kimi süperoksit radikalleri üzerinde daha yüksek etki göstermekte veya bazıları suda çözünürken, bazıları yağda çözünme özelliğine sahip olmaktadır. Mesela, ceviz, fındık, badem gibi yemişlerdeki antioksidan bileşenler yağda çözünürken; nar, vişne, yabanmersinindeki antioksidan bileşenler suda çözünmektedir. Bu bakımdan, antioksidan kullanımında çeşitlilik önemlidir. Mümkün olduğunca farklı kaynaklardan bu tip bileşenleri tüketmek suretiyle daha geniş ölçekte yarar sağlanabilecektir.

Kuvvetli antioksidan etkili ürün seçenekleri

Antioksidan kaynaklı bileşenler arasında "proantosiyanidinler" önemli bir yere sahiptir. Bilimsel çalışmalar bu grup bitki bileşenlerinin özellikle kalp ve damar işlevleri üzerinde yararlı rolünü ortaya koymaktadır. Üzüm çekirdeği başlıca proantosiyanidin kaynakları arasındadır. İnsanlarda 14 gün süre ile bu tip bileşenler bakımından zengin üzüm içeceği verildiğinde kanı sulandırdığı ve kan akımının hızlandığı gözlenmiştir. Ayrıca antioksidan etkisine bağlı olarak proantosiyanidinler kötü kolesterolün (LDL) tehlikeli olan şekline (VLDL) oksitlenmesini önleyerek damar tıkanması riskini azaltmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada, üzüm çekirdeği proantosiyanidinlerinin serbest radikaller ile deneysel olarak oluşturulan beyin ve karaciğer hasarı üzerinde E vitamini, C vitamini ve beta-karoten gibi antioksidanlardan daha kuvvetli koruyucu etki gösterdiği gözlenmiştir.

Mürdüm eriği'meyvelerinin antioksidan etkili bileşenleri ise daha farklı yapıdadır (kafeik asit türevleri ve antosiyaninler). Dolayısıyla daha farklı bir antioksidan etki profiline sahiptir. Son yayınlanan bilimsel çalışmalarda yüksek kolesterolün kontrolünde yararlı olduğu, kemik erimesini hafifletici etkileri bulunduğu ortaya konulmuştur. Mürdüm eriği meyvelerine rengini veren antosiyaninler de kuvvetli antioksidan etkileri bilinen maddelerdir.

Kuşburnu meyvesi, C vitamini bakımından en zengin bitkisel kaynaklardan biridir. Ayrıca proantosiyanidin ve flavonoit tipi fenolik bileşikler taşımaktadır. Gerek C vitamini ve gerekse fenolik bileşenlerine bağlı olarak kuşburnu meyvelerinin kuvvetli antioksidan etkiye sahip olduğu deneysel çalışmalar ile gösterilmiştir. Kuşburnu meyveleri, bilhassa C vitamini içeriği nedeniyle soğuk algınlığından koruyucu ve tedavisine yardımcı olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Kuşburnu meyvelerinin bir diğer önemli yararı ise yangılı hastalıklardaki etkinliğidir. Son yıllarda kuşburnu meyvelerinin ileri yaşlarda yaygın görülen bir dejeneratif eklem hastalığı olan eklem kireçlenmesi (osteoartrit) ve romatizma ağrılarının giderilmesindeki yararları klinik araştırmalar ile ortaya konulmuştur. Yürütülen deneysel çalışmalarda kuşburnu meyvelerinden hazırlanan özütlerin ve bu özütlerden ayrıştırılan bir galaktolipit bileşeninin, eklemlerde hasar oluşturan yangı mediyatörlerinin miktarını azalttığı tespit edilmiştir. Ülkemizde halk arasında kuşburnu meyvelerinden bilhassa basur tedavisinde yararlanılmaktadır. Taşıdığı fenolik bileşenlerin yangı giderici ve damar cidarını destekleyici etkilerinin, basurda şikâyetlerin hafifletilmesinde rol oynadığı tahmin edilmektedir.

Organik gıdalarda antioksidan oranı düşük mü?

Gazetelerde yer alan bir haberde Sakarya Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü'nde yapılan bir çalışmada, organik tarım ile üretilen bitkilerde glutatyonun düşük oranda bulunmasına karşılık, kimyasal gübre ve ilaçlama ile üretilen sebzelerde glutatyonun yüksek bulunduğu bildiriliyordu. Bu deneysel sonuç ile ilgili görüşü alınan dernek yetkilisi ise "tek bir araştırmayla genel yargılara varmanın çok sağlıklı olmadığı" şeklinde bir beyanda bulunmuş. Yetkilinin bu ifadesi kafanızı karıştırmış olabilir; "Organik tarım yararlı mı, zararlı mı?"

Dernek yetkilisinin ifadesi sizleri glutatyon hakkında zararlı bir madde gibi yanlış fikre sürüklemiş olabilir. Aslına glutatyon, vücudumuzun savunmasında rol oynayan ve bilhassa karaciğerde sentezlenen önemli antioksidan silahlardan biri. Bu konuda benim yaptığım açıklamayı dikkate almanız doğru olacaktır. Çünkü yukarıdaki bilimsel çalışmanın sonuçlarının organik tarım ile üretilen gıdaların yararlarının değerlendirilmesinde hiçbir katkısı bulunmuyor. İnsanlar gibi bitkiler de dışarıdan stres etkenlerine karşı kendini koruyucu maddeler üretiler. Dolayısıyla sizin kimyasal ilaçlama ve gübreleme yaptığınız bitkinin kendini korumak için bazı maddeler üretmesi normal bir olay. Buna karşılık ihtimam ile baktığınız organik tarımla üretilen bitkilerde "stres etkeni" olmadığından bu maddeler aşırı miktarda üretilmiyor. Zaten ağızdan alınan "glutatyon"un hiçbir yararı bulunmadığı da deneysel olarak gösterilmiş. Vücudumuzun kendi glutatyonunu üretmesi için ağızda verilen N-asetil sistein ya da sistein haplarının etkili olduğu biliniyor. Bu tip ürünler de eczanelerde satılıyor. Dolayısıyla glutatyon oranı düşük ya da yüksek meyve ve sebzelerin yenmesiyle herhangi bir olumlu ya da olumsuz etki beklenmemeli.

Sonuç olarak organik gıdaları (bu bakımdan) güvenle kullanabilirsiniz.

Diğer taraftan, benim organik gıdalar ile ilgili endişem, Tarım Bakanlığı'ndan ilgili belgenin alınmasından sonra birkaç misli fiyat ile piyasaya sürülen organik ürünlerde, ürün kalitesinin sürekliliğinin nasıl kontrol edildiği. Yani, bir üretici bu belgeyi aldıktan sonra piyasadan aldığı kimyasal ilaçlama ile üretilmiş bir ürünü organik etiketi ile birkaç misli fiyata satarsa... Tüketici satın aldığı malın kalitesinden nasıl emin olabilecek?

İlaç Kullanırken Meyve Suyu İçmek Sakıncalı mı?

Meyve suyu ile birlikte ilaç içilmemesine dair en çok bilinen örnek "greyfurt suyu". Bazı ilaçların, bilhassa kolesterol ilaçlarının (statinler) emilimini artırdığı, dolayısıyla ilaçların bazı yan etkilerinin belirginleştiği bildirilmektedir. Bu nedenle, bazı uzmanlar ilaçlardan en az 2 saat önce ve sonrasında greyfurt suyu içilmemesi gerektiğini, diğer bir kısım uzman ise greyfurt suyu bileşenlerinin vücutta uzun süre kaldığı için, greyfurt suyu içilen dönemde ilaç kullanılmaması gerektiğini savunuyor. Bence bu ikinci grup önlem fazla abartılı, çünkü greyfurt suyu enzim üzerindeki etkisini bağırsak lümeninde gösterdiği için, bu kadar uzun süre bağırsak lümeninde kalabilmesi mümkün değil. Yani alman ilaçla arasında 2 saatlik bir süre bırakmak yeterli.

Greyfurt suyunun bu etkisinin başlıca nedeni, aldığımız ilaçların büyük bir kısmının sitokrom p450 adı verilen bir enzim grubu tarafından karaciğerimizde seri işlemlere tabi tutulmasıdır (metabolizma, emilim, atılım vb). Greyfurt suyu bu enzimlerden biri üzerinde (CYP3A4) baskılayıcı etkiye sahip olduğundan, aldığımız ilaç işlemlere uğrayamamakta ve dolayısıyla işlem göremeyen molekülün yüksek miktarda emilmesi ile zararlı etkiler görülebilmektedir.

Peki ya diğer meyve suları?

Yapılan çalışmalarda greyfurt suyu ile görülen bu etkileşmeye rağmen, yakın akrabaları olan "portakal suyu" ve "limon suyu" ile bu tip etkileşme bildirilmiyor. Yani CYP3A4 enzimi üzerinde baskılayıcı etkileri tespit edilmemiş. Diğer taraftan, son zamanların popüler meyve suyu olan "nar suyu"nun da deney hayvanlarında greyfurt suyu gibi bu enzim (CYP3A4) üzerinde baskılayıcı etkisi tespit edilmiş.

Son yapılan bir çalışmada, deneysel olarak (in vitro) piyasada bulunan bazı meyve sularının CYP3A üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmış. Sonuç ilginç, bu enzimi baskılama kuvveti sırasıyla, greyfurt suyu > karadut suyu > beyaz üzüm suyu > nar suyu > böğürtlen suyu olarak gözlenmiş. Buna karşılık havuç suyu, mandalina suyu, soya sütü, domates suyunun bu enzim üzerinde

etkisi görülmemiş. Bu bulguların deneysel olması nedeniyle klinik olarak da incelenmeden kesin bir yorumda bulunulması hatalı olabilir. Ancak greyfurt suyu ve nar suyu üzerinde gözlenen bu deneysel bulguların, daha önce elde edilen klinik veriler ve deney hayvanları ile yürütülen çalışma sonuçları ile de paralellik göstermesi, karadut, böğürtlen ve üzüm suyunun da ilaçlar ile birlikte kullanılmasının riskli olabileceğini düşündürüyor.

Bitkilerin Çayı Nasıl Hazırlanır?

Bitki çayları, bitkilerin sağlığımızın korunması ve bazı hastalıkların tedavisi amacıyla şifalı etkilerinden yararlanmak için kullanılan, en eski ve en kolay ilaç hazırlama şeklidir. Basit bir şekilde, binlerce yıldır, kurutulmuş bitki kısmı (yaprak, kök, çiçek, vb) üzerine kaynar su ilave edilerek hazırlanan bitki çayının etkilerinden en yüksek seviyede yararlanabilmek için, bazı önemli püf noktaları bulunmaktadır. Bu konuda 2010 yılında basılan "*Doğadan Gelen Sağlık: Bitki Çayları*" isimli kitabımda ayrıntılı bilgiler verilmişti. Ben burada elinizde bulunan kitabımdaki bilgilerden yararlanabilmeniz için gerekli bazı temel bilgileri vermekle yetineceğim.

Öncelikle bitki çayları ile ilgili iki temel tanımı bilmek gerekir:

Dekoksiyon "kaynatma"

Bitkilerin kök, kabuk, odun gibi sert kısımları genel olarak dekoksiyon şeklinde hazırlanmalıdır. Bu amaçla çaydanlık içerisine bitki kısmı konur ve üzerine gerekli miktar su ilave edilerek ateşin üzerinde kaynatılır. Kaynatma süresi, bazı özel koşullar haricinde ortalama 30 dakikadır. Eğer bitki kısmı ısı uygulaması ile bozunacak uçucu veya ısıya hassas etkili bileşikler içeriyorsa, dekoksiyon hazırlanmasından kaçınılmalıdır. Bazı durumlarda su kaynadıktan sonra ateşi kısarak 5 dakika daha kaynatarak hazırlamak, aroma verici bileşenlerin kaybının en aza indirilebilmesi bakımından önerilebilir.

İnfüzyon "demleme"

Bitkilerin yaprak, çiçek gibi yumuşak dokulu organları demlenerek hazırlanmalıdır. Özellikle uçucu ve ısıya hassas bileşenler içeren bitki kısımları için dikkatle uygulanmalıdır. Bitki kısmı ağzı kapaklı bir çaydanlık ya da kapaklı fincan içerisine konur ve üzerine taze kaynatılmış yumuşak içme suyu ilave edilerek önerilen miktarda bekletilerek içilir. Süre istenen etkinin ve lezzetin derecesine göre 5 ile 20 dakika arasında değişebilmektedir.

Uyarılar ve püf noktalar

1. Her bitkinin çayı olmaz.

- Çay olarak yararlanılabilmesi için, kullanılan bitki organı içerisindeki etkili bileşenlerin suda çözünmesi ya da en azından suya geçerek içerisinde dağılım gösterebilmesi gerekir.
- Bitkinin etkili bileşenlerinin sıcak su içerisinde dayanıklı olması, yani bozunarak etkisiz hale dönüşmemesi gerekir.
- Taze bitkinin çayı istenen etkiyi göstermeyebilir. Çünkü genellikle etkili bileşenler bitki hücrelerinin içerisinde bulunmaktadır. Ancak bitki kurutulduktan sonra hücre duvarı parçalanarak açığa çıkan etkili bileşenler, suyun içerisinde çözünür veya dağılabilir. Fakat nane gibi bazı kokulu bitkilerde (*Lamiaceae* ailesi bitkileri) uçucu bileşenler yaprak yüzeyinde tüyler içerisinde bulunduğundan, sıcak su içerisinde kolaylıkla parçalanarak su içerisinde dağılabilirler.

2. Bitkinin her organının bileşimi farklıdır. Bu bakımdan yaprak yerine kökten ya da meyvesinden aynı etkiyi beklememek gerekir.
3. Bitkilerin infüzyon (demleme) veya dekoksiyon (kaynatma) şeklinde hazırlanması, bitki çayının farklı etki göstermesine yol açabilmektedir. Mesela adaçayı infüzyonu uçucu bileşenlerine bağlı olarak iyi bir ağızboğaz antiseptiği etkiye sahipken, dekoksiyon halinde hazırlandığında bu etkisini kaybeder, içerisindeki rozmarinik aside bağlı olarak beyin işlevleri üzerinde bir miktar olumlu etki gösterir. Aynı şekilde ıhlamur da dekoksiyon ve infüzyon şekillerinde farklı etkilere sahiptir.
4. Bitki çaylarını hazırlarken istenen etkinin sağlanabilmesi için derişimin ayarlanabilmesi son derece önemlidir. Eğer keyif için veya sağlığınızı korumak için bitki çayı hazırlıyorsanız genellikle yüzde 2'lik derişim yeterli olabilmektedir. Ben genellikle tercihimi kalitesi belirli poşet çaylardan yana kullanırım. Bunun nedenini bitki çayları ile ilgili kitabımda ayrıntıları ile tartışmıştım. Dolayısıyla yüzde 2 derişimi sağlamak için bir fincan içerisine bir poşet yeterli olmaktadır. Gün içerisinde birkaç defa bu şekilde hazırlanan bitki çayı içilir. Ancak tedavi amacıyla uygulanacaksa, bitki çaylarının derişimi daha koyu olmalıdır. Bu durumda lezzet öğesi arka plandadır. Yani istediğiniz lezzet kaybolabilir. Genellikle yüzde 5'lik bazen ise yüzde 10'luk hazırlanmaktadır. Bu durumda fincan içerisine 2-3 bitki çayı poşeti ilave edilirse yüzde 5'lik, 5 poşet ilave edilirse yüzde 10'luk olarak kabul edilir.
5. Genel olarak, eğer tedavi amacıyla kullanılıyorsa, bitki çaylarına şeker ilave edilmesi önerilmez.
6. Bitki çayları taze hazırlanarak tüketilmelidir. Bekleme ile içerisindeki bileşenlerin bir kısmının çözünürlüğü değişeceğinden istenen etki sağlanamaz.

7. Bitki çaylarının etkili olabilmesi için uygulama zamanı son derece önemlidir. Genel olarak bitki çayları hafif etkili olduğundan öğün aralarında, yani yemeklerden 1-2 saat sonra mide boşken, uygulanması daha yüksek etki sağlayabilmektedir. Ancak sindirimi kolaylaştırmak amacıyla içilen çayın yemekten sonra içilmesi ya da yemekte kan şekerinin ani yükselmesini önlemek için hazırlanan çayın yemeklerden 30 dakika önce içilmesi gerekir.
8. Kitapta yer alan bilgilerin bir kısmı bitki çayı değil, bitki özütü içindir. Bu durumda bitki çayı içerek aynı yararı beklememek gerekir. Kalitesi bilinen bir marka tarafından üretilmiş bitki özütünü içeren ilaç şeklini (tablet, kapsül, şurup, vb) eczanenizden satın alarak uygulamanız gerekir.

İkinci Bölüm:

HANGİ HASTALIKTA HANGİ BİTKİ ETKİLİ?

Baharatlar Şekeri Düşürmede Etkili

Uygun baharat karışımları ile lezzetlendirilmiş bir yemeğe sanırım kimse hayır diyemez. Ben şahsen, yemek tuzsuz olsa umursamam, ama baharatsız olunca hiç keyif almam.

Baharatlar, insanoğlunun yemeklerinin aroma ve lezzetini düzeltmek, artırmak amacıyla binlerce yıldır yararlandıkları doğal gıda katkılarıdır. Baharat kullanımı özellikle Uzakdoğu'dan (Kore, Çin, Tayland, Hindistan), ülkemizin de içinde bulunduğu Ortadoğu ülkelerine (Türkiye, İran, Arap ülkeleri) doğru bir yoğunluk göstermektedir. Aroma ve lezzetin yanı sıra sindirimi kolaylaştırdığı, iştahı açtığı bilinmektedir. Ancak son 15-20 yıl içerisinde yapılan bilimsel çalışmalar, baharatların sağlığımız için yararlarının bu kadarla sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır. Yapılan çok sayıda deneysel ve klinik araştırmalar ile baharatların kolesterol ve lipitlerin vücuttaki metabolizmasını hızlandırdığı, trigliserit ve kolesterol seviyesini düzenlediği, şeker hastalarında kan şekerini düşürdüğü, kuvvetli antioksidan özelliği bulunduğu, kanı sulandırdığı, yangı giderici etkileri bulunduğu ve hatta kanser gelişimini önleyebileceğini ortaya konulmuştur. Bu etkileri hangi baharatların hangi kuvvette gösterdiğini incelemeden önce, baharatların zararı bulunup bulunmadığı konusundaki düşüncelerimi ifade etmek istiyorum.

Baharatlar sağlığımız için risk oluşturur mu?

Fakültemizde fitoterapi yüksek lisans eğitimi alan bir meslektaşım, doktorunun "karabiber" kullanmaması konusunda kendisini uyardığından bahsetti. Nedenini açıklamamış! Benim yazılarımı izleyenler bilir, "Nedeni açıklanmayan hiçbir bulgu ya da yorum bilimsel değildir". Yani kişisel kanaatin ya da sezginin pozitif bilimde yeri yoktur. Acaba meslektaşımızı bu kanaate yönlendiren ne olabilir diye bilimsel kaynakları inceledim. Karabiberin içerisindeki o güzel aromasını veren uçucu yağın haricinde, yakıcı baharlı lezzetini veren "piperin" ve türevi maddeler (alkaloit yapısında) bulunduğu bilinmektedir. Ancak karabiber içerisindeki piperin bileşiklerinin oranı son derece düşüktür (yüzde 5 civarı). Saf piperin kullanılarak yapılmış çalışmalarda elde edilen bazı deneysel sonuçların baharat olarak kullanılan karabiber meyvesine de atfedil-

mesi bence doğru bir düşünce değil. Bu deneylerden birinde piperinin hamile deney hayvanlarında düşüğe yol açtığı gözlenmiş. Ancak deney hayvanlarında bu etkiyi 50 mg/kg dozda (miktar) tespit etmişler. Şimdi bu ne demek? İnsanın tahminen 3-4 avuç dolusu karabiber meyvesini ağzında çiğneyerek yutması gerekiyor ki, bu mümkün olabilir mi bilmiyorum! Ayrıca çiğneyerek yuttuğu karabiberin tümünün sindirim sisteminden emilmesi gerekir ki, bu da pek mümkün değil.

Yapılan diğer çalışmalarda, yine piperin maddesinin, birlikte alınan ilaçların bağırsaklardan emilimini artırdığı bildiriliyor. Deney hayvanlarında bazı ilaçların kan seviyelerinde, uygulanan piperin miktarına göre artış görülmüş. Ancak yine dikkatinizi çekerim, deneylerde yüksek miktarlarda (20 miligram) saf piperin kullanılmış. Aslında karabiberin bu etkisinden Uzakdoğu tababetinde de yüzlerce yıldır yararlanıyor, hazırlanan geleneksel ilaç terkiplerinin içerisine ilave edilerek etkinin artması sağlanıyor. Ancak baharat olarak kullandığımız karabiber miktarının karaciğerde hasara yol açması ya da hamilelerde düşüğe neden olması veya başka bir yan etki beklenmesi doğru olmaz. Her zaman belirttiğim gibi "her şeyin azı yarar, fazlası zarar".

Yemek sonrası insülin, kolesterol ve trigliserit düzeylerinde gözlenen yükselme baharatlar ile önlenebilir

Yemeklerimizin vazgeçilmez lezzet öğesidir baharatlar. Günlük olarak sıklıkla tüketilmeleri sebebiyle sağlık için yararlarına yönelik deneysel bulgular, diğer bitkisel ürünlere kıyasla çok daha fazla dikkati çekiyor. İnsanlar, yemeklerinde lezzet yanında sağlığı için yarar sağlayabilecek baharatların hangileri olduğunu merak ediyor. Çok sayıda bilimsel çalışmada, çeşitli baharatların vücut işlevleri için yararlarını ortaya koyan deneysel bulgular yayımlanıyor. Baharatların hemen hepsinin ortak özelliği, değişen seviyelerde antioksidan etki göstermeleri. Birçok kronik hastalığın başlıca etkenleri arasında oksidatif hasar önemli rol oynadığı için, antioksidan etkili maddeler son yılların en dikkati çeken konuları arasında. Amerikan Tarım Dairesi (USDA) gıdaların antioksidan etkilerini deneysel yöntemlerle (ORAC) inceleyerek bir veri tabanında topladı. Yapılan antioksidan etki sıralamasında baharatlar en üst sıralarda yer alıyor. Listedeki en etkili baharatların, şeker ve lipit metabolizması ile yangı tepkimelerinde etkili olduğu görülüyor.

Amerika'da yapılan küçük ölçekli bir klinik çalışmanın sonuçları yakın geçmişte yayımlandı. Çalışmada 30-65 yaşları arasında sigara içmeyen, herhangi bir ilaç kullanmayan 6 sağlıklı erkek gönüllüye yüksek antioksidan etkili baharat karışımı (14 gram) ile lezzetlendirilmiş tavuk yemeği içeren bir diyet me-

nüsü verildikten sonra alınan kan örneklerinde, plazma antioksidan kapasitesi (ORAC, demir-redükleyici antioksidan etki, total tiyol), kan şekeri ve lipit değerleri değerlendirilmiş. Aynı deney grubuna bir hafta sonra, bu defa aynı tavuklu diyet menüsü baharat ilave edilmeden verilmiş. Sonuçların daha net yorumlanabilmesi için, gönüllülerin bu son uygulamadan 48 saat öncesinden başlayarakantioksidan etkisi olabilecek herhangi bir besin almaması sağlanmış.

Yapılan değerlendirmede baharat içerikli yemeğin baharat içermeyen yemeğe oranla yemek sonrası insülin ve trigliserit seviyelerini belirgin bir şekilde düşürdüğü görülmüş. İnsülin seviyesinde yüzde 21 ve trigliserit seviyesinde ise yüzde 31 daha düşük bir seviye sağlanırken, glikoz seviyesi üzerinde bir etkisi bulunmadığı bildiriliyor. Diğer taraftan, baharatlı yemeğin kolesterol düzeyleri (total ve HDL) üzerinde herhangi bir etkisi gözlenmemiş.

Bir Parça Karanfil Tomurcuğunun Marifetleri

Ağız kokusunu hafifletmek amacıyla, bilhassa sarmısaklı vb bir yemek yedikten sonra ağzımıza attığımız veya mutfağımızda baharat olarak çeşitli kompostolara, tatlılara, reçellere kattığımız "karanfil" ya da dişimiz ağrıdığında ağrıyı hafifletmek üzere çürük kısma bir pamuğa emdirerek bastırdığımız "karanfilyağı", günlük hayatımızda sıkça kullandığımız bir baharat. Eski Çin'de asilzadelerin yanına girmeden önce ziyaretçilerin ağzına karanfil verilirmiş, nefesi güzel koksun diye. Aslında adı bildiğimiz bir çiçek olan karanfil ile aynı olsa da hiçbir ilgisi bulunmuyor. Karanfil, Uzakdoğu'da Hindistan ve Endonezya, Afrika'da ise Madagaskar'da yetişen tropik bir ağacın açmamış çiçek tomurcuklarının kurutulması ile hazırlanıyor. Uzakdoğu ülkelerinde cinsel gücü artırıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, gaz söktürücü, krampları giderici, sinirleri uyarıcı ve tonik etkileri nedeniyle kullanıldığı görülmektedir.

Diş çürüklerinin önlenmesinde yararlı

Esasında yemeklerden sonra ağzımıza atacağımız karanfilin, ağızda çürüklere yol açan bazı mikroplar üzerinde etkili olduğu (*Porphyromonas gingivalis, Prevotella intermedia*), ağzımızda bunların gelişimini önlediği deneysel olarak da ortaya konulmuş. Burada bir hususu belirtmekte yarar görüyorum. Yapılan çalışmada bu mikropların gelişmesini önleyen madde sanıldığı gibi karanfilyağında bulunan bileşenler değil; fenolik maddeler (kempferol ve mirisetin) bulunmuş. Dolayısıyla kurutulmuş karanfil çiçeklerinin doğrudan ağızda tutulması daha yararlı olabilir. Karanfilin bu antiseptik özelliğinden diş macunu ve gargaralar içerisinde de yararlanılıyor. Diş çürüklerinde etkisini, "yerel anestezik" olarak ağrıyan kısmı uyuşturarak ve böylece ağrının daha dayanılabilir hale gelmesini sağlayarak gösteriyor. Bu amaçla karanfilyağının içerisinde bulunan bileşenlerden sadece beta-karyofilen'in etkili olduğu tespit edilmiş. Karanfille ilgili kayıtlarda diş ağrısını giderici etkisi yer almakla beraber, ağrı kesici etkisinin bulunup bulunmadığı konusunda yapılmış herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlamadım.

Karanfilyağının diş çürüklerine yol açan mikroplar haricinde, diğer birçok mikroorganizma üzerinde etkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcut. Bir çalışmada karanfil ve biberiye yağlarının karışım halinde uygulanması ile çeşitli mikroorganizmalar (gram pozitif ve gram negatif) üzerinde daha da etkin hale geldiği bildiriliyor. Bir başka önemli bulgu da karanfilyağının ve içerisindeki temel bileşen olan öjenolün, dermatofit enfeksiyonlarına yol açan mantarlar (trichophyton, epidermophyton, microsporum) üzerinde gözlenen kuvvetli etkisi. Dermatofitler, en belalı mantarların başında geliyor; deri üzerinde bilhassa ayak tırnaklarında yerleşerek tırnağın kalınlaşmasına ya da saçlı deriye bulaşarak saç dökülmesine yol açanları en sık görülenleri.

Uçuklarda karanfilyağı yararlı olabilir

Karanfilyağının uçuk virüsü dâhil bazı virüsler üzerinde de etkili olduğu tespit edilmiş. Uçuk virüsü (herpes virus) üzerinde etkisinden yararlanmak için eczaneden alacağınız karanfilyağından bir pamuklu çubuk yardımıyla sürmeniz yararlı olacaktır. Bir başka çalışmada, karanfil özütünün uçuk için kullanılan merhemler ile (asiklovir) birlikte kullanılması halinde, tek başına asiklovir merheminin uygulanmasına göre çok daha etkili olduğu bildiriliyor.

Karanfilyağının etkili olduğu tespit edilen bir başka virüs ise hepatit-C virüsü. Ancak hepatit hastalarının karanfilyağı kullanmasını önermem, çünkü bu çalışma deneysel olduğundan ağızdan alınması ile karaciğere etkili olması beklenmemeli.

Karanfil tomurcuklarının ve uçucu yağının çok çeşitli mikroorganizmalar üzerinde ve bazı kanserlerin önlenmesinde yararlı olabileceği düşünülüyor. O halde abartmadan bu bilimsel bulgulafrdan yararlanmaya çalışılması akılcı olabilir. Yemeklerden sonra ağzımıza bir karanfil tomurcuğu atarak emmek, akşamları 1-2 karanfil tomurcuğu ile hazırlanmış çay içmek yararlı olabilir.

Karanfilyağı antibiyotiklerin etkinliğini artırabilir

Karanfilin mikroorganizmalar üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar arasında biri dikkatimi çekti. Farklı etki şekillerine sahip 13 antibiyotiğin bir mikroorganizma (staphylococcus aureus) üzerindeki etkisinin, sekiz bitki özütü (biri karanfil) tarafından nasıl ve ne derecede etkilendiği incelenmiş. Deney sonucunda, karanfil özütünün 13 antibiyotikten 11'inin etkisini kuvvetlendirdiği gözlenmiş. Bence bu çok ilginç!

Kanserlerin önlenmesinde koruyucu olabilir

Karanfil ile ilgili yürütülen çalışmalarda ortaya çıkan bir başka bulgu da kuvvetli antioksidan etkisi bulunması. Yani vücudumuzda serbest radikal hasarının önlenmesinde yararlı olabilir. Karanfil çayının kanserlerin önlenmesinde de yararlı olabileceği konusunda yayınlanmış bazı çalışmalar mevcut. Şüphesiz bu çalışma sonuçlarının daha doğru değerlendirilmesini sağlayacak ayrıntılı yeni çalışmalara ihtiyaç var, ama abartmadan günde bir fincan karanfil çayı içilmesi yararlı olabilir.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Karanfil çayı nasıl hazırlanmalı?

Karanfil içerisindeki etkili bileşenler uçucu özellikte olduğundan, demleme şeklinde hazırlanmalıdır. Kapaklı demlik ya da fincan içerisindeki taze kaynatılmış su içerisine, tercihen kullanılmadan hemen önce kaba parçalanmış halde karanfil tomurcukları atılarak 5-10 dakika bekletilir. Miktarı, istediğiniz lezzet derecesine göre değişebilir. Ayrıca tarçın, zencefil, zerdeçal gibi baharatlar ile birlikte farklı lezzetler yaratılabilir.

Karanfil uçucu yağı satın alırken nelere dikkat edilmeli, nasıl kullanılmalı?

Karanfilyağı sarı renkli, eskidikçe rengi ve kıvamı koyulaşan, karakteristik kokulu bir yağdır. Diğer uçucu yağlardan farklı olarak sudan daha ağırdır (yoğundur), yani suya damlatıldığında dibe çöker. Uçucu yağlarda çeşitli şekillerde sahtecilik yapılabilmektedir. Alkol ile ya da sabit yağ (ayçiçek yağı gibi) ile seyrelterek hacmini artırmak ya da karanfilyağının etkili bileşeni olan karyofileni (sentezlenmiş) alkol içerisinde çözmek, en yaygın sahtecilik yöntemleridir. Eğer sabit yağ ilave edildiğinden şüpheleniyorsanız bir kâğıt parçasına bir miktar örnek döküp fırında 15 dakika tutunuz; yağlı bir iz bırakırsa sabit yağ eklendiği düşünülebilir.

Zencefile, Sıradan Bir Baharat Muamelesi Yapmayın!

Zencefil, tropik bölgelerde yetişen bir bitkinin toprakaltı gövdesi (Latince bilimsel adı; *Zingiber officinale*). Ülkemizde doğal olarak yetişmemesine rağmen, güzel aroması nedeniyle yemeklerimize lezzet vermek üzere baharat olarak, kurutulmuş veya taze halde mutfaklarımızda yüzlerce yıldır yararlanıyoruz. Köri olarak bildiğimiz baharat karışımının içerisinde de birçok baharat ile birlikte yer alıyor. Ancak zencefili sadece bir baharat olarak tanımlamak büyük bir haksızlık olacaktır. Peki, sağlığımız üzerinde ne gibi etkileri var?

Zencefilin yararları saymakla bitmiyor!

Eski Yunan, İslam, Hint ve Çin metinlerinde, zencefilin doğudan batıya tüm medeniyetler tarafından tedavi amacıyla çeşitli şekilllerde kullanıldığı yer almaktadır: Mide-bağırsak rahatsızlıkları (hazımsızlık, bulantı, mide ağrısı, gaz söktürücü), sinirsel hastalıklar (uykusuzluk, yatıştırıcı), solunum ve idrar yolu enfeksiyonları, romatizma, diş ağrısı, baş ağrısı, şeker hastalığı, kısırlık, hafıza güçlendirici. Geleneksel tedavi kültüründe binlerce yıllık metinler içerisinde yer alan bu bilgilerin ne kadarı bilimsel olarak incelenmiş?

Bulantı ve kusmalarda etkili

Zencefilin ülkemizdeki eczanelerde "araç tutmasına karşı" önerilen bir ilaç olarak, bulantıyı ve kusmayı önlemek amacıyla uzun süredir kullanıldığını bilmem biliyor musunuz? Ne şekilde etki ettiği henüz bilinmemekle beraber, yapılan klinik çalışmalar ile günde 1-2 gram zencefil uygulanması ile kusmayı önleyici diğer ilaçlar kadar etkili olduğu gösterilmiştir.

Hamilelerde bulantı ve kusma şikâyetlerinde

Doğal bir ürün olması ve güvenilirliği nedeniyle hamilelik süresince karşılaşılan bulantı ve kusma şikâyetlerinin hafifletilmesinde de bu ilaçtan yararlanılmaktadır. Bilimsel nitelikte bir klinik çalışmada, hamileliğin ilk 3 ayında 1 gram zencefil içeren şurup verilen gruptaki gönüllülerin yüzde 77'sinde iki

haftalık süreçte bulantının belirgin bir şekilde azaldığı, boş ilaç verilen gruptaki gönüllülerde ise bu oranın yüzde 20 olarak gözlendiği bildirilmektedir.

Ancak zencefilin rahim hareketlerini artırıcı etkileri bulunduğundan, kullanılacak miktarın iyi ayarlanmaması durumunda düşüklere yol açılabilir. Önerilen miktar dört eşit kısma bölünmüş halde günde 1 gram. Bu hususta mutlaka hekim ve eczacı kontrolü gerekiyor.

Ameliyat sonrası bulantı ve kusma şikâyetlerinde

Ameliyat sonrasında hastalarda görülen bulantı ve kusma, ameliyat tipi, anestezi yöntemi, cinsiyet, yaş, kişisel hassasiyet gibi etkenlere göre ortaya çıkan sorunlardan biridir. Hastanede kalış süresinin uzaması gibi maddi olumsuzlukların yanı sıra çeşitli fizyolojik etkilere (su kaybı, tuz dengesinin bozulması, yorgunluk, mide fıtığı gibi) de yol açabilmektedir. Zencefilin ameliyat sonrası bulantılar üzerinde de etkili olup olmadığını araştıran klinik çalışmalardan ikisinde, kullanılan sentetik ilaç kadar etkili olduğu, diğer ikisinde ise belirgin bir etkisi bulunmadığı gözlenmiştir. Ancak bu çalışmalarda kullanılan miktarların düşük olması (100 miligram ile 1 gram arası) net bir değerlendirme yapılmasını önlüyor. Nitekim toplam olarak 363 hastada yürütülen bu çalışmaların bilimsel olarak değerlendirildiği 2006 tarihli bir meta analiz çalışmasında, günlük 1 gram zencefil uygulanmasının belirgin bir şekilde daha etkin olduğu sonucuna varılmıştır.

Kanser kemoterapisinin yol açtığı bulantı ve kusmalarda

Bulantı ve kusma gibi sorunlar nedeniyle tedavinin olumsuz etkilendiği bir durum ise kanser kemoterapisi alan hastalarda görülüyor. Yapılan bir klinik çalışmada 41 lösemi hastasında kemoterapötik ilaca olan tahammülü artırdığı gözlenmiş. Bu ilk klinik çalışmadan sonra deney hayvanları üzerinde yürütülen çalışmalarda, kemoterapi ilacının (cisplatin) yol açtığı mide boşalmasını geciktirici etkinin belirgin bir şekilde giderildiği ve kusmayı önlediği tespit edilmiştir. Nitekim 2007 tarihli bir raporda Amerikan Kanser Enstitüsü (National Cancer Institute) tarafından desteklenen faz II/III kademesinde bir klinik çalışmada bu konunun incelenmekte olduğu bilgisi yer alıyor. Sonuçları açıklandığında bu konuda daha net bir yorum yapabilmek mümkün olabilecektir.

Zencefilin osteoartrit ağrıları üzerinde etkisi var mı?

Bir süre önce, bir gazetede sağlıkla ilgili yazılar yazan biri kişinin "romatoit artrite iyi gelen" bir yemek tarifi beni bayağı eğlendirmişti. Bir et yemeği içerisine zencefil, zerdeçal gibi birkaç baharat ilave edip pişirilmesi ile hazırlanan

yemeğin artrit hastalarına iyi geleceği yazılmıştı. Şüphesiz böyle bir şey mümkün değil. Yapılan çalışmalarda zencefilin yangı giderici özelliğinin bulunduğu ortaya konulmasına karşılık, yemeğin içerisine zencefil ilave ederek onun etkili olmasını beklemek pek akılcı bir yaklaşım değil. Çünkü bu etkisinden bilhassa uçucu bileşenleri (gingeroller) sorumlu olduğundan, pişirildiğinde etkinliği büyük ölçüde kaybolacaktır. Kaldı ki, artrit gibi dejeneratif yangılı hastalıkların tedavisinde değil baharatların, sentetik ilaçların bile bu şekilde kısa süreli uygulanması ile etkili olması beklenemez.

Zencefilin osteoartrit ağrılarının giderilmesinde etkinliği, insanlar üzerinde yürütülen klinik çalışmalar ile de ortaya konulmuş. Ancak etkili olan ilaç, iki farklı zencefil türünün (*Zingiber officinale* ve *Alpinia officinarum*) belirli oranlarda karıştırılması ile elde edilmiş. Olumlu etki için, üretici firma tarafından gizli tutulan bu oranın tam ayarlanması gerekiyor. 261 osteoartrit hastası üzerinde yürütülen bilimsel nitelikte bu çalışmada, 6 haftalık uygulama sonucunda yapılan değerlendirmelerde, boş ilaç verilen gruba göre şikâyetlerde belirgin bir azalma gözlenmiş. Diğer taraftan, zencefilin tek başına verildiği bazı klinik çalışmalarda artrit üzerinde belirgin bir etki gözlenememiş. Bu durum, sonuçların değerlendirilmesinde bir karmaşıklığa yol açıyor şüphesiz. Son olarak, 2007 tarihli bir deneysel çalışmada zencefilin yangıya yol açan bazı etkenler (COX-2 ve PGE-2) üzerinde etkili olduğu bildiriliyor. Yani zencefilin yangı giderici etkinliği bulunduğu bir gerçek, etki şekli de deneysel olarak ortaya konulduğuna göre, artrit gibi durumlarda etkili olup olmadığının daha iyi anlaşılabilmesi için bence uzun süreli uygulamaların yapıldığı çalışmalara ihtiyaç var. Zencefilin yangı giderici etkisi bulunmasının yanı sıra diğer yangı giderici ilaçlar gibi (nonsteroidal antienflamatuvar ilaçlar) midede hasara yol açmaması bir avantaj, şüphesiz. Hatta deney hayvanlarında zencefilin mide ülserlerini önleyici etkisi bulunmuş.

Zencefilin bazı bakteri ve mayalar üzerinde etkisi bulunuyor

Zencefilin insanlarda hastalık yapan çeşitli bakteriler ve mayalar üzerinde de etkileri bulunduğu gösterilmiş. Etkili bulunduğu mikroorganizmalar içerisinde dikkati çeken, başlıca ülser etkenlerinden biri olan Helicobacteri pylori. Bilhassa uçucu bileşenlerinin (gingeroller), çeşitli helikobakter tipleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiş. Nitekim zencefilin kaynatılması ile bu etkiler önemli ölçüde kaybolmuş.

Kan şekeri üzerinde etkisi

Zencefil üzerinde yapılan hayvan deneylerinde, diyabetik yapılmış sıçan-

larda kan şekeri seviyesinin düştüğü gözlenmiş. Hayvanların şekerli gıdasına bir miktar zencefil ilave edildiğinde kan şekeri seviyesinin fazla oynamadığı, yükselmediği tespit edilmiş. Tabii bu deney hayvanlarında yapılmış bir deney, ama şeker hastalarının zencefil kullanırken kan şekeri seviyesini (kullanılan miktara bağlı) kontrol etmeleri sanırım yararlı olacaktır. Bir çalışmada zencefilin etkisini, şekeri glikoza dönüştüren enzimi baskılayarak gösterdiği (alfa glikozidaz enzimi inhibitörü), dolayısıyla kan şekerinde tehlike yaratacak seviyede ani bir düşme sağlamayacağı bilgisi yer alıyor.

Zencefilin damar sağlığı üzerinde ne gibi etkileri var?

Yüksek kolesterol taşıyan diyetle beslenen sıçanlarda, diyetine zencefil katılan grupta yüksek kolesterol, ateroskleroz ve diğer damar hastalıkları gelişimi riskinin zencefil katılmayan kontrol grubu hayvanlara göre çok daha azaldığı, etkinin kolesterol ilacı verilen grup kadar belirgin olduğu tespit edilmiş. Yapılan çalışmalarda kan pıhtılaşmasını engelleyen ilaçlar ile (warfarin) herhangi bir olumsuz etkileşme de tespit edilmemiş. 12 sağlıklı gönüllüye bir hafta süre ile pıhtılaşma engelleyici ilaç ile birlikte 400 mg (günde 3 eşit miktara bölünmüş halde) zencefil verilmesi ile kanın pıhtılaşma özelliklerinde tehlike yaratabilecek herhangi bir artış gözlenmemiş. Yapılan bir diğer çalışmada ise günde 1 gram zencefil ile birlikte bazı tansiyon ilaçlarının (10 mg nifedipin) verilmesinin daha iyi bir etki sağlayabileceği önerilmektedir.

Seyahatlerde bacaklarınız şişiyor mu?

Uzun süren otobüs, uçak vb seyahatlerde çoğumuzu en çok rahatsız eden hususlardan biri, sanırım uzun süreli hareketsiz kalmaya bağlı bacaklardaki şişme; bilimsel adı "venöz trombo-embolizm". Hatta bu durum 1980'lerin sonlarında, uçaklardaki ekonomi sınıfının dar koltuk aralarına izafeten "ekonomi sınıfı sendromu" olarak adlandırılmış. Uçakta basıncın düşmesi ve uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı olarak, kanın yapısında bazı değişiklikler meydana geldiği tespit edilmiş. Bilhassa pıhtılaşma riskinin artmasına bağlı olarak da "derin ven trombozu" riski söz konusu olabiliyor. Bir çalışmada, derin ven trombozu vakalarının yüzde 66'sının 4 saati aşan uçuşlarda meydana geldiği ortaya konmuş. Yapılan ön çalışmalarda zencefil ile piknogenol (bir çam cinsinin kabuklarından elde edilen kuvvetli bir antioksidan) karışımı bir tescilli formülasyonun, derin ven trombozu riskini önemli ölçüde azaltabildiği gösterilmiş. Karışımdaki her iki bileşenin de kanın pıhtılaşmasını önleyici ve ödem giderici etkilerine bağlı olarak yararlı olması mümkün.

Zencefil ve kanser

Birkaç yıl kadar önce hayvanlar üzerinde yapılan iki çalışmanın sonuçları basında epey ilgi çekmişti. İnternette "zencefil" ve "kanser" anahtar kelimeleri ile yapılan aramada da oldukça fazla sayıda başlık ortaya çıkıyor. Hemen hepsi aynı çalışmaları referans göstererek, zencefilin kansere iyi geldiğini bildiriyor. Ancak bu çalışmalara bakıp da zencefilin insanlarda da doğrudan kanser tedavisinde etkili olacağını söylemek mümkün değil. Hindistan'da kolon kanseri vakalarının az olmasını, bu ülkede zencefilin çok kullanılması ile ilişkilendiren bir çalışmada, ağız yoluyla 4 ay boyunca zencefil özütü verilen deney hayvanlarında, bir kolon kanseri modeli üzerinde belirgin etki gözlenmiş. Çalışma sonucunda zencefilin kolon kanseri üzerinde önleyici etkisi bulunabileceği vurgulanıyor. Ancak bu sadece bir önbulgu.

Bir başka çalışmada ise, zencefilin içerisindeki bir bileşenin (6-gingerol), farelerde tümör hücrelerine doğrudan uygulanması ile tümör hücresinin kan ile beslenmesini engellediği ve dolayısıyla tümörün ölmesini sağladığı gözlenmiş. Bu aşamada böyle bir uygulama klinik olarak mümkün değil tabi. Kanser tedavisi için üzerinde durulan "6-gingerol" adlı maddenin, özellikle kuvvetli antioksidan ve yangı giderici etkileri tespit edilmiş (COX-2 ve NF-kappaB üzerinde azaltıcı etkisi). Zaten COX-2 inhibitörlerinin kolon kanserlerinde önleyici etkisi üzerinde duruluyor, yani yukarıdaki çalışmayı da destekleyen bir bulgu bu.

Zencefilin zararı var mı?

Zencefil, uluslararası yetkili sağlık kurumları tarafından "genel olarak güvenilir" (GRAS) nitelendirilmektedir. Her zaman olduğu gibi kullanılacak miktarın abartılmaması gerekir. Yüksek miktarlarda kullanılması durumunda mide ekşimesine neden olabileceği, günlük altı gramın üzerinde ise midede tahriş oluşturabileceği belirtiliyor. Yine fazla kullanılması halinde ayrıca ciltte döküntüler, kalp ritim bozuklukları, sinir sistemi üzerinde depresif etki görülebilmektedir. Diğer taraftan, önerilen dozlarda uygulandığında kişilerin kullandığı diğer ilaçlar ile herhangi bir etkileşme bildirilmemiş. Ancak yine de yüksek miktarda kullanıldığında, kan sulandırıcı veya pıhtılaşma önleyici ilaçlar (warfarin) ile etkileşme riskini göz ardı etmemek gerekir.

Zencefilin safra söktürücü etkisi nedeniyle de, ameliyat ile safra kesesi çıkarılmış hastalarda böbrek ağrısına benzer ağrılar görülebilmektedir. Bu gibi durumlarda endişelenmeye gerek yok, zencefil kullanımı kesilince bu ağrı da kaybolur. Tabii safra taşı olan kişilerde de "safra söktürücü" etkisine bağlı olarak taşın düşüp kanalın tıkanmasına yol açabileceği göz önüne alınmalıdır.

Sonuç olarak, zencefilin sadece bir baharat olarak değil, bir deva olarak da sağlığımız üzerinde önemli yararları bulunduğunu, halk arasında önerilen kullanım alanlarından önemli bir kısmını destekleyen bilimsel verilerin sağlandığını görüyoruz. Ancak bir baharat olarak yemeklerimizde kullanmamıza rağmen miktarı abartmamak, kullanılacak miktarın artması durumunda bazı risklerin ortaya çıkabileceğini unutmamak gerekir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Zencefil satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Zencefilin tazesini alıp gerektiğinde taze olarak dilimler halinde kullanabilirsiniz. Kurusu kullanılacaksa, tazesini kurutup veya kuru kök (rizom) şeklinde alıp, toz haline getirilerek kullanılmasını öneririm. Bu suretle etkili uçucu bileşenlerindeki kaybın önlenmesi mümkün olabilir. Önceden toz edilmiş olanlarda, hem bekleme sırasında uçucu ve aroma veren bileşenler önemli ölçüde kayba uğrayacak, hem de katıştırma riski artacaktır.

Zencefil çayı nasıl hazırlanmalı?

Zencefil çayı hazırlarken bitkisel çay hazırlama ile ilgili açıkladığım genel kurallar uygulanmalıdır. Taze zencefil rizomu dilimlenerek ya da kuru rizom bıçak ile kaba parçalar haline getirilerek demlenir. Kaynatılması, aroma ve uçucu bileşenlerinin kaybı bakımından önerilmez. Bu şekilde hazırlanan çay, bulantı ve kusma şikâyetlerinde de yararlı olacaktır. Ancak hamilelerde günlük miktarın 1 gramı geçmemesine dikkat edilmelidir. Aksi takdirde düşük riski artabilir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Zencefil çayı sağlıklı bir içecek olmasına karşılık, yukarıda da bahsettiğim gibi hamilelik döneminde dikkat edilmelidir. Ayrıca safra artırıcı özelliği nedeniyle safra taşı olan kişilerde taşın hareketlenerek safra kanalını tıkaması riskine karşı dikkatli olunmalıdır. Fazla içildiğinde, safra kesesi alınmış kişilerde, böbrek hizasında ağrı görülebilir, sizi rahatsız etmediği sürece bu durumdan endişe duyulması yersizdir.

Zerdeçal Tam Bir Sağlık Savaşçısıdır

Zerdeçal, (Latince adı; *Curcuma longa*) zencefil ile aynı bitki grubundan, yani akrabası (*Zingiberaceae*). Türkçe'de "zerdeçal, zerdeçöp, hintsafranı" gibi isimler ile ya da İngilizce "turmeric" olarak adlandırılıyor. Uzakdoğu'da yetiştirilen tropik bir bitki. Esasında Türk yemek kültüründe diğerlerine göre daha az aşina olduğumuz bir baharat. Suda kaynatılıp kurutulmuş kökleri (rizom), öğütülerek Hintlilerin meşhur baharat karışımı "köri"nin temelini oluşturuyor. Köriye karakteristik koyu sarı rengini ve lezzetini veren de zerdeçal. Bu sarı rengi nedeniyle peynirler, tereyağı gibi gıdaların yanı sıra deri ve giysi gibi malzemelerin renklendirilmesinde de yararlanılıyor. Bu nedenle "Hint safranı" olarak da adlandırılıyor. Bilhassa çorba, tavuk, balık çorbası/güveci gibi yemeklerde aranılan bir çeşni.

Zerdeçalın geleneksel tedavilerdeki kullanılışları

Zerdeçalın geleneksel Uzakdoğu tedavilerinde ayrı bir yeri bulunduğu belirtilmekte ve yüzlerce yıldır çeşitli amaçlar ile kullanılmaktadır. Hint tedavi sistemi olan Ayurveda'da çeşitli solunum sistemi rahatsızlıkları (astım, alerji, öksürük, sinüzit), karaciğer rahatsızlıkları, iştahsızlık, diyabetik yaralar, eklemlerde burkulma ve şişlik gibi durumlarda ve romatizmal ağrılarda zerdeçal önerilmektedir. Geleneksel Çin tedavi sisteminde ise bilhassa karın bölgesindeki ağrılarda kullanılmaktadır.

Halk arasındaki tedavi önerilerinin ne kadarı bilimsel olarak ortaya konulmuş?

Zerdeçal üzerinde yayınlanmış bilimsel çalışmalara ulaşmak için bilimsel kaynakları incelediğimde, 3.085 yayın bulunduğunu ve bunlardan 2.500'ünün son 10 yılda yapıldığını tespit ettim. Bu artan ilginin en önemli etkeni, zerdaçalın ve etkili bileşenleri olan kurkuminlerin son yıllarda bilhassa çeşitli kanser tipleri üzerinde etkinliğini ortaya koyan çalışmalar. Yapılan deneysel çalışmalar ile gerek zerdeçal özütlerinin ve gerekse içerisindeki başlıca etkili bileşenleri olan fenolik yapıdaki kurkuminlerin, antioksidan ve yangı giderici etkilerinin olduğuna; virüs, bakteri ve mantar enfeksiyonları, diyabet, allerjiler, artrit, Alzheimer hastalığı ve diğer süregen hastalıklarda etkili olabileceğine dair deneysel bulgular bildirilmektedir.

Zerdeçal kanser üzerinde etkili mi?

Yapılan deneysel çalışmalar zerdeçalın etkili bileşeni olan kurkuminin kolon, cilt ve göğüs kanserleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuş. Muhtemel etki şekli üzerinde yapılan yorumlarda, antioksidan etkisinin rolü bulunduğu, tümör hücrelerinin kan ile beslenmesini önlediği (anti-anjiogenez) ya da kanser hücresi üzerinde doğrudan etkili olabileceği belirtiliyor. Ancak insanlarda kanser gelişimini önleyici bir rolü olup olamayacağı konusunda henüz bir bulgu bulunmuyor.

Yapılan çalışmalar, kurkuminlerin kanserin oluşumu ve gelişiminde rol oynayan farklı hedefler ve kademeler üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyuyor. Bu bakımdan kurkumin, gerek tek başına uygulamalarda ve gerekse kanser tedavisinde kullanılan ilaçlar ile birlikte kullanılması halinde "çok-boyutlu/çok-hedefli" bir ilaç olarak ümit vadediyor.

Yayımlanan bir raporda, zerdeçal ve etken maddesi kurkuminin tek başına ya da başka ilaçlar ile birlikte insanlar üzerinde etkinliğini değerlendiren 30 klinik çalışmanın (faz I ve II) sürdürüldüğü bildiriliyor. Amerika Birleşik Devletleri, Hindistan, İsrail, Japonya, Hong Kong'da yapılan bu çalışmaların bir kısmı 2006 yılında, bir kısmı ise 2007 yılında başlatılmış. Bu çalışmalardan 17'si pankreas, kolon, mide, karaciğer kanserleri üzerinde yürütülüyor ve denemelerin tamamlanarak sonuçlarının açıklanması ile sanırım bu konuda daha net bir yorumda bulunabilmek mümkün olacak.

ÖNERİLER / UYARILAR

Zerdeçal satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Zerdeçalın kurutulmuş köklerinin çok sert olması nedeniyle evde parçalanması sorun teşkil etmektedir. Bu nedenle toz edilmiş halde alınması tercih ediliyor. Tabii bu durumda kaliteli ürünler olduğundan emin olacağınız bir yerden satın alacaksınız.

Zerdeçal çayı nasıl hazırlanmalı?

Zerdeçalın içerisindeki etkili bileşenlerin suda çözünülürlüğü çok düşük olduğundan, zerdeçal çayından fazla bir yarar beklememek gerekir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Zerdeçalın çözünme sorununun yanı sıra ağızdan alındığında vücuttan emilimi de düşük orandadır. Bu nedenle günde 15 gram kadar zerdeçalı bal ile karıştırarak yutmak gerekiyor.

Ginkgo Biloba'nın Faydası Var mı?

Sınav dönemlerinde sınava girecek olanlar, doğal olarak kapasitelerini maksimumda kullanabilmek için değişik önerileri değerlendirmeye çalışıyor. Bence burada en önemli husus, bilinçsizce her öneriden bir yarar beklemek olacaktır. *Ginkgo biloba* beyin damarları içerisinde tabaka (plak) oluşumunu azaltarak kanın daha hızla dolaşmasını, dolayısıyla da plak oluşumuna bağlı olarak ortaya çıkabilecek hafıza zayıflamasını azaltır. Kısacası kapasiteyi artırmaz ama daha yüksek verimle kullanmaya yardım eder. Yani Ginkgo vererek bir insanı Einstein yapmak mümkün olamaz. Gençlerde genel olarak plak oluşumu riski minimumdur. Ancak yaş ilerledikçe plak oluşumu arttığı için hafızada giderek zayıflama görülebilmekte ve dolayısıyla Ginkgo'nun ilerleyen yaşlarda kullanılması önerilmektedir.

Diğer taraftan, bazı kaynaklarda hafızayı güçlendirmek için Ginkgo çayı önerilerine rastlanmaktadır. Ginkgo'yu çay olarak içmenin hiçbir yararı olmaz, ilaç olarak kullanmak gerekir. Benim önerim, sınavdan önceki dönemde en az 1 ay süre ile sürekli olarak kullanılması. Eğer kişi 35 yaşın altındaysa piyasada eczanelerde satılan Ginkgo özütü ile birlikte vitamin ve mineralleri içeren kapsül preparatından kullanması; kişi 35 yaşın üzerindeyse yine eczanelerde satılan ve içerisinde 120 miligram *Ginkgo biloba* yaprak özütü bulunan kapsüllerden alması, kapasiteyi daha yüksek verimle kullanmaya yardımcı olur. Önemli bir husus, piyasadaki bazı Ginkgo kapsüllerinin içerisinde doğrudan yaprak tozu bulunuyor. Bu tip preparatlardan fazla bir yarar beklememek gerekir, mutlaka "Ginkgo yaprak özütü" olmalı. Tabii aldığınız ürünün güvenilir firmalara ait olması da önemli.

Ginkgo ölüyü diriltir mi!

USA Today gazetesinde yer alan bir manşet, ülkemizdeki gazetelerde çok daha sonra yeni bir habermiş gibi yer aldı: "Ginkgo efsanesi çöktü." Yaşları 72-96 arasında 3.069 kişiden yarısına günde 2 defa 120 miligram standart Ginkgo özütü taşıyan ilaç verilmiş, diğer yarısına ise boş ilaç verilmiş ve sonuçta algılama değerlendirmesinde herhangi bir fark görülememiş. Aslında bu çalışma yeni değil, 2009 Kasım ayında önemli bir tıp dergisi olan *Journal of Medical*

Association'da yayınlanan çalışmada elde edilen bulgular farklı parametreler değerlendirilerek tekrar yayınlanıyor. Bu çalışmada, *Ginkgo biloba*'nın Alzheimer hastalığı üzerinde etkili olmadığına ilişkin sonuçlar yayınlanmıştı. Bu defa aynı çalışmada alınan sonuçlar değerlendirilerek, demans üzerinde etkisiz olduğu sonucuna varılmış. Ancak kalite sorunu aynı, çalışmada deneyde kullanılan değerlendirme yönteminin iyi işleyip işlemediğini ortaya koyacak referans bir ilaç ile karşılaştırma bile yapılmamış. Zaten referans ilaç kullanılmış olsa dahi herhangi bir olumlu etki görülmesi mümkün olamazdı. Çünkü bu kadar ileri bir yaş grubunda (72-96 yaşlar) demansı, algılama bozukluğunu geri döndürebilecek bir ilaç henüz keşfedilemedi. Böyle bir ilaç keşfedildiğinde sanırım artık ölüleri de diriltmek mümkün olabilecek! Öyle ya, ölmüş beyin hücrelerini onarabilen bir ilaç niye ölmüş insanları da tekrar hayata döndüremesin?

Kimlerin Ginkgo'ya ihtiyacı var?

Ginkgo biloba"nın algılama bozukluklarının önlenmesinde yararlı olabileceğini ortaya koyan bilimsel çalışmaların sayısı artık yüzleri geçti, binin üzerinde. Yani dünyada *Ginseng* ile birlikte üzerinde en çok çalışma yapılan bitkilerden biri. Şüphesiz bu çalışmaların hepsinde olumlu sonuçlar bildirilmiyor. Zaten bu hiçbir ilaç için mümkün olamaz. Bu nedenle, deney sonuçlarının değerlendirmesi yapılırken kullanılan Ginkgo özütünün kalitesi, standart olması, deney modelinin uygunluğu ve uygulanma süresi gibi hususlar göz önüne alınıyor. Yürütülen bilimsel değerlendirme (Cochrane, meta analiz) çalışmalarının sonuçları, Ginkgo'nun demans, Alzheimer hastalığı gibi yaşlanmaya bağlı olarak gelişen sorunların önlenmesi ya da geciktirilmesi hususunda yararlı olabileceğini ortaya koyuyor. Yani Ginkgo'nun esas işlevi koruyucu olması, plak oluşumu sonucu beyin hücrelerinde meydana gelebilecek hasarı azaltıyor, ancak hafif ve bazen orta derecede demanslarda tedavi edemese de ilerlemesini yavaşlatıyor.

Ginkgo'nun etkisiz bulunduğu çalışmaların arkasındaki gerçek

Ginkgo biloba, çeşitli etkenler ve özellikle yaşlanmaya bağlı hafif algılama ve bunama sorunlarında algılamayı geliştirmesi bakımından gündemde olan popüler bir bitki. Bu sorunlar üzerinde standart özütün etkinliği, kapsamlı bilimsel çalışmalar ve meta-analiz çalışmaları ile ortaya konuluyor. Yapılan araştırmalarda Ginkgo'nun söz konusu etkisinin içerisinde bulunan ginkgolitlerden kaynaklandığı tespit edilmiş. Bu nedenle etkili olabilmesi için içerisinde ginkgolitlerin yeterli miktarlarda bulunması önemli. Nitekim Ginkgo'nun etkinliğini gösteren klinik çalışmaların önemli bir kısmı standart Ginkgo özütü (EGb761) ile yürütülmüş.

Diğer taraftan, yine sıklıkla Ginkgo'nun etkisiz olduğunu gösteren bilimsel çalışmalar ve yorumlar yayımlanıyor. Herkesin kafası karışmış durumda. Ginkgo etkili mi, etkisiz mi? Bitkisel ilaçlara karşı kusur arayanlar "Bütün bitkiler gibi bunun da etkisi hayali, plasebo" diye ortaya çıkıyorlar. Mesela İngiltere'de yapılan 2008 tarihli bir klinik çalışmada hafif ve orta derecede bunama belirtileri görülen 176 hastaya 6 ay süre ile 120 mg standard Ginkgo özütü uygulanması ile dikkati çeken bir gelişme sağlanamadığı bildiriliyor. İlaçların farklı deney tasarımlarında farklı etkiler gösterebilmesi sık görülen bir durum. Ancak bazı kişilerin "sadece olumsuz sonuçlara" bakarak "etkisiz" şeklinde yorumlarda bulunması ise bilimsel gerçeklere aykırı. Bu bir spor karşılaşması değil ki kim daha fazla gol atarsa kazansın ya da on çalışmadan altısı olumsuz dördü olumlu sonuç verdiyse "olumsuz" diye değerlendirilsin. Bilimsel değerlendirmelerin en sağlıklı olanı "meta analiz" sonuçlarıdır ve bu tip analizlerin sonuçları da Ginkgo'nun etkili olduğunu açık bir şekilde ortaya koyuyor. Tabii anahtar kelimeler "doğru adres" yani Ginkgonun etkili olduğu bilinen vakalarda kullanılması ve "doğru formülasyon" yani standart kalitede özüt ve preparatların kullanılması koşulu.

Aslında zihinlerde Ginkgo için oluşan "etkili mi, etkisiz mi?" sorusunun cevabı çok açık. Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde yapılan bir analiz çalışmasında ülkemizde piyasada bulunan on üç Ginkgo ilacının içeriği araştırılmış. Sonuçlar gerçekten şaşırtıcı. Piyasadaki yedi ürünün içerisinde ginkgolit bulunamamış, sadece rutin[1] (bir flavonoit) tespit edilmiş. Buna karşılık standart *Ginkgo* özütü (EGb761 ve Indena) ile üretilen ürünlerin içerisinde ginkgolit bulunabilmiş. Dolayısıyla etkili madde taşımayan ürünlerin, etki göstermesini beklenmek de hayalcilik olur. Yani ürünün üzerinde "standart Ginkgo özütü" yazması da ürün kalitesinin belirlenmesi bakımından bir güvence olamıyor. Hangi standart? Rutin mi, yoksa ginkgolit mi?

Ginkgo orta yaşlılarda da etkili mi?

Yeni yayımlanan bir çalışma *Ginkgo*'nun orta yaşta sağlıklı bireylerde hafızayı kuvvetlendirmek ve algılamayı geliştirmek amacıyla yararlı olup olmayacağı konusunda bilimsel bulgular ortaya koyuyor.

45-56 yaşları arasında 188 sağlıklı gönüllü bireylerin bir kısmına 6 hafta süresince günde 240 miligram standart *Ginkgo* özütü (EGb761) taşıyan kapsüller, diğer kısmına ise boş ilaç (plasebo) veriliyor. Sonuçlar, çalışmanın baş-

1 Rutin, kısa bir süre öncesine kadar standart Ginkgo özütü analizinde yararlanılan ve kolay temin edilebilen bir işaretleyici bileşen olarak kabul ediliyordu.

langıcında ve ilaç uygulama süresinin sonunda yapılan bilimsel bellek analiz testleri ile değerlendiriliyor. *Ginkgo*'nun altı hafta sonunda sağlıklı orta yaşta bireylerde "numara hafızasını" belirgin bir şekilde geliştirdiği, ancak "geçilen yol hafızasını" belirgin bir şekilde etkilemediği gözlemlenmiş. Zaten yol hafızası ayrı bir yetenek.

Klinik çalışmanın sonuçları da benim şaka yollu mesajımı destekliyor: *Ginkgo* ile Einstein yaratamazsınız ama kapasitenizi daha etkin kullanabilirsiniz! Çalışmada süre boyunca yan etki değerlendirmesi de yapılmış ve *Ginkgo* uygulaması ile hiçbir yan etki görülmemiş. Bu arada bir konuya dikkatinizi çekmek isterim. Eğer kan sulandırıcı ilaçlar kullanıyorsanız, *Ginkgo*'nun da kan sulandırıcı etkisini hesaba katmanız gerekir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Ginkgo özütü satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Ginkgo'nun çay olarak etkili olması beklenemez. Bu bakımdan mutlaka güvenilir ve etkinliği bilimsel çalışmalar ile ortaya konulmuş standart özüt taşıyan ilaç şekillerinin (tablet/kapsül) kullanılması gerekir. Yukarıda bahsettiğim gibi, üzerinde "standart ekstre" olarak yazılı ürünlerin çoğu maalesef etkili bileşen olan ginkgolitleri taşımıyor. Bu nedenle eczanelerde satılan ve Sağlık Bakanlığı'ndan izin almış ilaçları kullanmanız gerekiyor.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Kullanım miktarı amacınıza ve yaşa bağlı olarak günde 120-240 miligram arasında değişmektedir.

Kabak Çekirdeğini Bir İlaç Olarak Düşündünüz mü?

Balkabağı (*Cucurbita pepo*) meyvesinin mutfağımızdaki yeri yadsınamaz. Kabak çekirdeği ise toplum olarak çok düşkün olduğumuz bir eğlencelik, yaz geceleri park ve bahçelerde ya da televizyon karşısında. Ancak aynı zamanda bir ilaç olduğunu hiç düşündünüz mü?

Kabak çekirdeğinin yararlarına ilk olarak çocukluğumda şahit oldum. Bağırsak şeriti (tenya) döküyordum ve ilaç kullanmayı sevmediğimden de kurtulamıyordum. Babam aktardan ufak bir kese kâğıdı soyulmuş ve kavrulmamış kabak çekirdeği getirdi, aç karnına tümünü yedikten sonra süt içirdiler. Bir saat sonra da hintyağı içtim. Bu suretle şeritten tamamen kurtulmuştum. Tenya haricinde kurt düşürücü olarak da yararlanılabilecek son derece güvenilir bir ilaç. Çocuklarda 50 grama ve yetişkinlerde 100 grama kadar miktarlarda verilmesi öneriliyor. Bazı uygulamalarda tohumlar şeker ya da bal ile havanda dövülerek veriliyor.

Kabak çekirdeğinin iç kısmı yüzde 45-50 civarında doymamışlık bakımından zengin (oleik, linoleik asit), koyu yeşil renkli bir sabit yağ taşıyor. Rengi nedeniyle yemeklerde kullanılmıyor, ama sağlıklı bileşenleri nedeniyle bazı ülkelerde salatalara ilave ediliyor. Yüksek sabit yağ içeriği nedeniyle, kabak çekirdeğini eğlencelik olarak tüketirken kilo alma riskini göze almak gerekir. Kabak çekirdeği yağı, E vitamini (bilhassa gama-tokoferol) bakımından çok zengin, ayrıca A ve B vitaminleri ve fitosteroller taşıyor. Ayrıca kukurbitin adı verilen bir aminoasit taşıyor. Dolayısıyla, kavrulan kabak çekirdeklerinde bu amino asidin önemli ölçüde kaybı uğraması söz konusu. Kabak çekirdeği çinko ve selenyum gibi sağlığımız bakımından önemli, bilhassa bağışıklık sistemi üzerinde etkili mineraller için de iyi bir kaynak sayılabilir.

Prostat büyümesine bağlı şikâyetlerde kabak çekirdeği yağı etkili

Kabak çekirdeği yağının prostat büyümesine (iyi huylu prostat hiperplazisi, BPH) bağlı şikâyetlerin hafifletilmesinde etkili olduğu bilimsel olarak da ortaya konulmuş. Sıçanlara hiperplazi oluşturmak amacıyla 20 gün süre ile

testosteron hormonu enjeksiyonu yapılmış, ardından 20 gün süre ile kabak çekirdeği yağı ağız yoluyla verilmiş. Süre sonunda yapılan ölçümlerde testosteronun, prostat bezini belirgin şekilde büyüttüğü, buna karşılık kabak çekirdeği yağı verilen hayvanlarda büyümenin belirgin şekilde azaldığı, verilen yağ miktarının artırılması ile etkinin daha da kuvvetlendiği tespit edilmiş. Prostat büyümesi şikâyetlerinin hafifletilmesinde kullanılan kabak çekirdeği yağı kapsülleri piyasada bulunuyor. Bir klinik çalışmada, 2.000 prostat hastasında (BPH) günde bir veya iki kapsül uygulanması ile üriner işlevlerde belirgin iyileşme sağlandığı bildirilmektedir. Bilimsel nitelikte bir başka klinik çalışmada, 53 hastada kabak çekirdeği taşıyan bir formülasyonun uygulanması ile idrar akışı, kalan idrar hacmi, idrara çıkma sıklığı ve bazı diğer değerlendirmelerde belirgin bir gelişme gözlenmiştir. Çalışmalar, kabak çekirdeği yağı içerisinde bulunan fitosterollerin etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kabak çekirdeğinin etki şekli şu şekilde belirlenmiş: Testosterondan 5-alfa-redüktaz enziminin etkisi ile daha kuvvetli bir androjen olan dihidrotestosteron meydana gelmekte ve bu hormon da prostat bezinin büyümesine neden olmaktadır. Kabak çekirdeği yağı işte bu son maddenin oluşumunu engellemektedir. Dolayısıyla büyümüş prostat bezinin tekrar eski ölçüsüne dönmesi söz konusu değil, ama dihidrotestosteronu baskıladığından, prostat bezinin daha da büyümesini engelliyor, hastanın üriner şikâyetlerini hafifletiyor. Yan etkisi olmayan son derece ideal bir ilaç.

Kabak çekirdeğinin kabuğu yararlı mı?

Kabak çekirdeğinin içinden bahsediyoruz ama yapılmış bilimsel çalışmaları incelerken bir çalışma dikkatimi çekti. Çünkü çalışmanın konusu, kabak çekirdeğinin çitleyip attığımız “beyaz renkli kabuğu” ile ilgili. Çekirdeğin kabuğu demir bakımından zengin; 30 gramında 4 miligram kadar demir var. Bir fikir vermesi bakımından demir bakımından zenginleştirilmiş tahıl ürünleri ile karşılaştırdığımızda, bu tahıl ürünlerinin 30 gramında 7 miligram civarında demir bulunuyor. Yani yemeyip attığımız kabukları, para verip aldığımız bir ürüne yakın demir taşıyor; ilginç değil mi? Yapılan çalışmada, 20-37 yaşları arasında 8 sağlıklı kadına 4 hafta boyunca her gün 30’ar gram demir bakımından zenginleştirilmiş tahıl ürünü ve çekirdek kabuğu veriliyor. Deneye başlandığında ve regli döneminin 20’nci gününde kan örnekleri alınıyor ve demir analizleri yapılıyor (retikülosit sayımı, hemoglobin, hematokrit, serum ferritin, total demir-bağlama kapasitesi, transferin ve transferin doygunluk yüzdesi). Deney başlangıcı ve sonrasında kan demir değerleri arasında belirgin faklılaşma görülüyor. Tabii çalışmanın esas hedef grup olan hamile kadınlarda

ve genç çocuklarda daha uzun süreli olarak tekrarlanması gerekiyor. Bilhassa zenginleştirilmiş demir ürünlerinin temin edilmesinde güçlükle karşılaşılan köy vb yerlerde, hamilelikte ve adolesanlarda, demir desteği olarak yararlanılması bana çok akılcı geliyor.

Yapılan çalışmalarda, kabak çekirdeğinin yağı alındıktan sonra kalan protein kısmının, deney hayvanlarında protein yetmezliğine bağlı şikâyetleri giderdiği, karaciğerde toksinlerin yol açtığı hasarı onardığı ve vücudun antioksidan kapasitesini yükselttiği gösterilmiştir. Bir başka deneysel çalışmada ise, kabak çekirdeği yağının kalbin ve böbreklerin antioksidan kapasitesini artırdığı ve 4 haftalık uygulama ile yüksek tansiyonlu sıçanlarda tansiyon düşürücü ilaçların daha etkili olmasını sağladığı bildiriliyor. Kabak çekirdeği yağının antioksidan özelliklerinin incelendiği bir deneysel çalışmada ise, romatizma hastalarında yangı giderici ilaç (indometasin) ile birlikte verildiğinde, ilacın karaciğer üzerindeki olumsuz etkilerini önlediği tespit edilmiş.

Kabak çekirdeğinin kavrulması yararını azaltır mı?

Kabak çekirdeği genellikle kavurularak tüketilmektedir. İstenen aromayı sağlayabilmesi için kavurma işleminin uygulanması gerekiyor. Kavurma işlemi sırasında çekirdeğin bileşiminde ne gibi değişiklikler olmaktadır? Yapılan çalışmalar, kavrulurken kabak çekirdeği içerisindeki uçucu bileşenlerin oranlarının değiştiğini, bilhassa lipit oksidasyonuna bağlı parçalanma ürünlerinin ortaya çıktığını gösteriyor. Kavrulmuş kabak çekirdeğine lezzeti kazandıran bileşikler olan alkillenmiş pirazinler ve 2-asetilpirolün oluşması için, kavurma işleminin en az 90 °C'de yapılması gerekiyor. Kavrulma sırasında uçucu olmayan bileşenlerde de değişim görülüyor. Yapılan çalışmada ilginç olarak, vitamin E ve fitosterol içeriğinde bir miktar artış gösterdiği bildiriliyor, ama kanımca bu kavrulma sırasında uçucu bileşenlerin ve nemin uzaklaştırılmasına bağlı olarak gözlenen oransal bir değişiklik. Fazla kavrulursa oksidasyona dayanıksız olan linoleik asit gibi yağ bileşenlerinin kaybı söz konusu olabilir.

Kabak çekirdeğinin bir zararı var mı?

Kabak çekirdeğinin dört hafta süre ile sıçan ve kobaylara uygulanması ile böbrek, karaciğer ve kan değerlerinde herhangi bir olumsuz değişime yol açmadığı gözlenmiş.

Sanırım kabak çekirdeğini kavurmadan, tuzlamadan ve kabuklarını çıkarmadan tümüyle kullanmak en doğrusu. Neden kavurmadan kullanılması gerekiyor diye sorarsanız, protein, aminoasit gibi ısıya hassas bileşenlerinin bozunmasına yol açmamak için. Neden tuzlamadan kullanmamız gerekiyor diye

sorarsanız da tuzun fazlasının zararlı olduğunu artık herkes biliyor; vücutta su tutulmasına (ödem) yol açıyor, tansiyonu yükseltiyor, vb. O halde, bu haliyle (kavrulmadan, tuzlanmadan ve ayıklanmadan) eğlencelik olarak keyifle yemenin bir yolunu bulmalı!

ÖNERİLER / UYARILAR

Kabak çekirdeği yağı satın alırken nelerde dikkat edilmeli?
Sağlık amacıyla yani ilaç olarak kullanılacak tüm sabit yağlarda olduğu gibi kabak çekirdeği yağının da soğuk sıkım olması gerekir. Diğer önemli bir husus ise güvenilir marka olması; aksi takdirde ucuz yağlar ile katıştırılmış olabiliyor ki, bunu evde anlamanız pek mümkün değil.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Şikâyetleri hafifletici etkili olduğu için sürekli kullanılması halinde yararlı olabilecektir. Günlük önerilen miktar kabak çekirdeği yağı taşıyan kapsüllerden 300 miligram civarında alınmasıdır.

Kırmızı-Siyah Renkli Meyvelerin Müthiş Gücü

İngilizce "berry" olarak adlandırılan meyveler son yıllarda kuvvetli antioksidan etkileri nedeniyle çok popüler. Bazıları birbirinden farklı bitki ailelerinden olmalarına karşılık ortak özellikleri kırmızı ve mavi-siyah meyveleri bulunması. Birbirlerinden farklarını daha iyi anlayabilmek için Türkçe ve Latince bilimsel isimlerini de veriyorum: Cranberry (kranberi, amerikanüzümü; *Vaccinium macrocarpon*), bilberry (yabanmersini, *Vaccinium myrtyllus*), blueberry (likapa; *Vaccinium corybosum* ve diğer *Vaccinium* türleri), elderberry (mürver; *Sambucus nigra*), raspberry (ahududu; *Rubus ideus*), blackberry (böğürtlen; *Rubus sanctus*), barberry (karamuk; *Berberis* türleri), strawberry (çilek; *Fragaria vesca*). Benzer renk özelliğine sahip diğer bazı meyveler de aynı şekilde antioksidan özelliği bakımından ön plana çıkıyor: Nar, vişne, kırmızı üzüm...

Yürütülen bilimsel saha çalışmaları sonucunda, beslenme rejimleri antioksidan meyve ve sebzeler bakımdan zengin olan toplumlarda kalp ve damar hastalıkları ve kanserlerin daha az görülmesi, bu tip kırmızı-siyah meyvelere olan ilgiyi artırdı. Artık hemen herkes antioksidanların sağlığımız için öneminin farkında. Yaşamımızı tehdit eden birçok hastalığın oluşumunda oksidasyonun önemli rolü bulunduğunun bilimsel olarak da ortaya koyulmasından sonra, kanserlerin, kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi, sağlıklı bir yaşam için, yaşlanmanın geçiktirilmesi için antioksidan ağırlıklı beslenme ve antioksidan etkili gıda desteklerinin kullanılması giderek yaygınlaşıyor.

Devamlı kullanılması önemli

Bu meyvelerin antioksidan gücünden yararlanmak için süreklilik önemli. Yapılan çalışmalarda, normal ve dengeli bir beslenme programı uygulayan batılı yetişkin bir kişinin diyetinin, günde birkaçyüz miligram ile bir gram arasında antioksidan etkili polifenol içeriğine sahip olduğu tespit edilmiş. Diğer bir deyişle, vücudun yararlanabilmesi için yeterli miktarı besinler ile alabilmemiz mümkün. Ancak bu maddelerin çoğunluğunun vücutta birikmediği ve 4 saat

içerisinde idrar yoluyla vücuttan atıldığı belirlenmiş. O halde sürdürülebilir bir yarar için beslenme programının dikkatli bir şekilde ayarlanması gerekiyor.

Her antioksidanın etkisi aynı değil

Uzun süreli ve aşırı egzersiz, bağışıklık sistemi ve yangı ile ilgili olaylarda rol oynayan çeşitli sitokinlerin kandaki değişimini artırmaktadır. Buna bağlı olarak da vücutta oksidatif hasar artmakta, hücrelerde ve damarlarda zararlara yol açabilmektedir. İşte bu gibi olumsuz etkilerin önüne geçebilmek için vücudumuzun kendi antioksidan savunma sisteminin yanı sıra, meyve ve sebzelerden ya da gıda destekleri ile aldığımız antioksidanlar önem kazanmaktadır. Nitekim antioksidan etkili ürün pazarı milyonlarca dolarlık bir kapasiteye erişmiştir. Antioksidanların tümü aynı şekilde etki etmiyor. Bu nedenle, mümkün oldukça farklı antioksidan kaynaklarından yararlanılması en akılcı yaklaşım.

Bu konuda küçük bir klinik çalışmanın sonuçları size bir fikir verebilir sanıyorum. Sigara kullanmayan 18-43 yaşları arasında gönüllüler üzerinde yürütülen bilimsel kriterlere uygun (çift körlü ve plasebo kontrollü) bir çalışmada, gönüllülere likapa (blueberry) veya C vitamini içeceği verilmiş ve koşu bandında beden ısısı yükselene (39,5 °C) kadar koşturulmuşlar. Bir büyük kupa bardak (150 ml) likapa meyve suyu ya da likapa aroması katılmış C vitamini içeceği (1.250 mg)'nin yedi gün süre ile verilmesinden sonra, egzersizden önce, hemen sonra, 15 ve 30 dakika sonra alınan kan örneklerinin antioksidan kapasitesine bakıldığında, likapa (blueberry) verilen gönüllülerde kan antioksidan kapasitesinin daha yüksek olduğu gözlenmiş. Bu durum, koşu gibi beden ısısını yükselten egzersizlerde likapa (bluberry)'nın daha yararlı olabileceğini gösteriyor. Şüphesiz bu çalışma henüz yeterli değil, daha yüksek sayıda gönüllü ve daha uzun süreli uygulama ile yürütülen çalışmalara ihtiyaç var. Ama bize bir fikir veriyor sanırım.

Karaciğerimizin Dostu Mübarek Diken

Karaciğer, vücudumuzun en cefakâr ve en önemli organlarından biri. Burada işlevlerini tek tek sıralamaya gerek yok, ancak üstlendiği görevlerini düzenli bir şekilde görmesini sağlamak ve desteklemek için onu korumamız, bakımını yapmamız gerekiyor.

Latince bilimsel adı ile *Silybum marianum* ya da İngilizce bilinen adıyla "milk thistle" bitkisinin tohumları ve tohum özütü, karaciğer işlevlerinin onarımı için yararlanılabilecek en önemli bitkilerin başında geliyor. Kitaplarda yer alan "mübarek diken" ya da "meryemanadikeni" adı muhtemelen İngilizce (St. Mary thistle, Holy thistle) adından tercüme. Halk arasında "gengel", "deve dikeni", "eşek dikeni" gibi çeşitli isimler ile biliniyor. Ancak burada önemli bir hususu belirtmek istiyorum. Halk arasında birbirine benzeyen dikenli çok sayıda bitki aynı şekilde adlandırılıyor, ancak diğer türlerin de mübarek diken gibi etki göstermesi beklenmemeli. Bu durumda doğru bitkiyi bulup kullanmak son derece önemli.

Tohumlarının karaciğer işlevleri üzerindeki etkisi bilimsel çalışmalar ile ortaya konulmuş. Çeşitli etkenlere bağlı akut ve kronik karaciğer yetmezliklerinin tedavisinde etkili olabileceğine ilişkin gerek deneysel ve gerekse klinik bulgular bulunmaktadır. Bazı karaciğer enzimleri (transaminazlar, AST, ALT) seviyelerinin kan tahlillerinde yüksek görülmesi, karaciğer hücrelerinin hasara uğradığının işaretidir. Karaciğer hücrelerinde hasara yol açan etkenler enfeksiyon (hepatit), toksinler (mantar zehirlenmesi, gıda toksinleri gibi), kimyasalllar (kullandığınız ilaçlar veya tarım ilaçları) ya da alkol alışkanlığı olabilir. Bu gibi durumlar günlük yaşantımız içerisinde herhangi bir etkene bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir. Ancak bu durumun tedavi edilmemesi, kronikleşerek büyük sorunlara yol açabilir. İşte mübarek diken tohumlarının uygun miktarlarda ve yeterli süre kullanıldığında, karaciğer enzimlerinin kandaki düzeylerini normal seviyelere düşürdüğü tespit edilmiştir.

Almanya'da mantar zehirlenmelerinin (*Amanita phalloides* ve diğerleri) tedavisinde de enjeksiyon yoluyla uygulanan bir standart formülünün başarı ile

kullanıldığı bilinmektedir. Zehirli mantar ölümlerinde karaciğer hasarı önemli bir etken olduğundan, bu gibi durumlarda tohumlardan hazırlanan özütlerin yararlı olması mümkün. Şüphesiz tedavi yanıtı, yenen mantar miktarı ve müdahale süresine bağlı olarak değişecektir.

Akut alkolik hepatit ve akut viral hepatit hastalarında komplikasyonları azalttığı, karaciğer enzim seviyelerinin normale dönmesi sürecini ve hastaların hastanede yatma sürelerini kısalttığı bildirilmektedir. Son yıllarda bitkinin hepatit virüsü üzerinde bir miktar antiviral etkisinin bulunduğu, özellikle hepatit ilaçları ile birlikte uygulandığında ilaçların etkisini kuvvetlendirdiği bildiriliyor.

Kronik alkolik hepatit hastalarında ise daha uzun süreler ile kullanılması gerekmektedir. Bu hastalarda yürütülen bir klinik çalışmada, 6 ay kullanılması ile karaciğer işlevlerinin normale döndüğü, karaciğer hücrelerindeki hasarın önemli ölçüde azaltılabildiği ve dolayısıyla enzim seviyelerinin düzeltilebildiği bildirilmektedir. Kronik hepatit hastası 2.500 kişide uygulanması ile karaciğer işlevlerinde bazı düzelmeler sağlanabilmiştir. Ayrıca karaciğer nakli hastalarında başarı ile uygulandığına dair kayıtlar bulunmaktadır.

Öncelikle kullanılan ürünün doğru olup olmadığından emin olmak gerekiyor. İçerisinde etkili bileşik olarak tespit edilen "silimarin", benzer kimyasal yapıda (flavolignan) bir grup bileşiğin karışımı ve diğer deve dikeni türlerinde bulunmuyor. Etkili bileşenlerinin (silimarin) suda yeterince çözünmemesi nedeniyle, çay şeklinde kullanılmasının beklenen yararı göstermesi mümkün değil. İstenen etkinin sağlanabilmesi için, bitkinin tohumlarından hazırlanan standart özütünü taşıyan güvenilir markaların ürünlerinin kullanılması gerekiyor. Standart özüt içerisinde silibinin miktarının yüksek olması etkisini artırıyor. Ülkemizde eczanelerde bu tip ürünler mevcut.

Hemoroit hastasının başına gelenlerden alınacak dersler

Gazete ve televizyonlarda yer alan bir haber benim açımdan dikkat çekiciydi. Hemoroit şikâyeti olan 66 yaşında Bursalı bir hastanın, arkadaşının önerisi ile kullandığı "deve dikeni" bitkisini kaynatıp içerek komaya girdiğine ilişkin haber, tam bir ibret hikâyesi. Burada yapılan yanlışları tartışmak istiyorum.

Bitkinin yerel isminin kullanılması son derece sakıncalı!

Halk arasında bitkiler isimlendirilirken görünüşü, rengi (sarıot), kullanım amacı (basurotu) gibi özellikleri, öncelikle dikkate alınmaktadır. Dolayısıyla Anadolu'da halk arasında çok sayıda kaba dikenli bitki "deve dikeni" olarak adlandırılmaktadır. Bu bitkilerin çoğunun birbiri ile hiçbir akrabalığı bulunmamaktadır. Kesin bir rakam bilinmiyor ama en az yüz-ikiyüz kadar farklı (cins ve

tür) bitkinin, halk arasında deve dikeni olarak adlandırıldığını tahmin ediyorum. Daha önce papatyaya benzeyen bir grup bitkinin (*Senecio* türleri) taşıdığı zehirli maddeler (pirazolidin alkaloiti) nedeniyle, papatya yerine kullanılması ile ölüm ve zehirlenmelere (karaciğer büyümesi) yol açmıştı. 1993 yılında Çince yerel adı ile toplanan bitkilerin yol açtığı zehirlenme olayı nedeniyle, düzinelerce kişinin böbreklerinin iflas ettiği, böbrek nakli yapıldığı basında yer almıştı.

Bitkinin kullanılan kısmı hangisi?

Bitkinin her kısmı aynı şekilde kullanılmaz. Hangi kısmının kullanılacağı önemlidir; kök, yaprak, çiçek, meyve, gövde, kabuk. Herbirinin bileşimi ve etkileri farklıdır. Hatta bitkinin meyvesi yenebilirken, diğer kısımları zehirli olabilir. Mesela, nar meyvesinin kabuğu yerine, nar ağacının kabuğunu fazla miktarda tüketirseniz ölebilirsiniz. Çünkü gövde kabuğu pelletierin grubu alkaloitler taşır.

Bitkisel ilacın hazırlanış şekli

Halk arasında bazı zehirli bitkiler özel olarak işlemden geçirildikten sonra tedavi amacıyla kullanılabilmektedir. Mesela burçak tohumunu, şeker hastaları kan şekerini düşürmek için kullanır. Ancak tohum içerisinde bulunan damar büzücü proteinleri parçalamak için, önce tavada iyicene kavurup sonra kullanırlar. Eğer bu protein parçalanmadan tohumlar doğrudan kullanılırsa önce el ve ayaklarda uyuşmalara yol açar, fazla kullanılırsa da kangrene kadar ilerleyebilir. Esasında yapılan basit bir detoksifikasyon (zehirsizleştirme) işlemidir.

Bitkisel ise zararsız mıdır?

Bu şekilde bir düşüncenin yanlış olduğunu çeşitli defalar örnekler ile açıklamaya çalıştım. Belli bir miktarı yararlı olabilen bir bitkinin fazla miktarda ölümcül olabileceğini unutmamak gerekir.

Sanırım bu tip olaylar hemoroit hastalarının başına sıklıkla geliyor. Ağrı o kadar fazla olunca dindirmek için ölçüyü kaçırıp fazla kullanabiliyorlar. Yine bir hemoroit hastasında yıllar önce şahit olduğum bu şekilde bir zehirlenme olayını hatırladım. Ankara'da bir aktarın şikâyetlerini gidermesi için verdiği bitki kökünü fazla miktarda kullanınca, tipik atropin zehirlenmesi bulgularıyla hastane aciline yatırılan hastanın getirdiği materyali inceleyince, adamotu (*Mandragora officinarum*) kökü olduğunu tespit ettik. Bu bitki atropin tipi alkaloitler taşır. Bu maddelerden çok düşük miktarlarda ilaç olarak modern tıpta yararlanılırken, miktar biraz fazla olursa öldürebilir. Bu nedenle bu tip bitkilerin aktarlarda satılması yasaklanmıştır.

Deve dikeninin hemoroit şikâyetlerinde kullanılması ile ilgili olarak bilimsel kaynaklarda yaptığım incelemede, halk arasında deve dikeni veya mübarek diken olarak adlandırılan *Silybum marianum* (Latince bilimsel adı) meyvelerinin hafifçe kavrularak balla karıştırılıp yutulduğuna dair kayıt buldum. Bu bitkinin meyveleri karaciğer hastalıklarının en etkili ve güvenilir ilacıdır. Ama halk arasında o kadar farklı bitkiler deve dikeni olarak adlandırılıyor ki, Bursalı hastanın hangi bitkinin, hangi kısmını, ne miktarda kullandığını merak ediyorum doğrusu. Sonuç olarak, bitkisel de olsa ilaç hazırlama ve kullanımı bilimsel bilgi ve ustalık ister.

ÖNERİLER / UYARILAR

Mübarek diken özütü satın alırken nelere dikkat edilmeli?
Standart mübarek diken (Silybum marianum) özütünü taşıyan kapsüller eczanelerde bulunuyor. Ancak özütte bulunan silimarin karışımı içerisindeki silibininin en az yüzde 80 oranında olması gerekiyor. Bu konuda eczacınızdan yardım isteyiniz.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Mübarek diken kapsüllerinin hastalık durumunda tedavi amacıyla istenen cevabı sağlayıncaya kadar kullanılması gerekir. Ancak karaciğer sağlığının korunması amacıyla, bilhassa sık ilaç kullananların yıl boyunca bahar aylarında kişilerin 30-45 günlük iki kür uygulaması yararlı olacaktır.

Rezenenin Meyvesi Birçok Derde Deva

Bebeklerin sancıları için en yararlı seçeneklerden biri

Rezene meyvesinden hazırlanan çayın gaz söktürücü etkisi nedeniyle, bilhassa her yaştan bebek ve çocuklarda sindirim yetersizlikleri ve ishallerin tedavisinde yararlı olduğunu sanırım hepimiz biliriz. Bebeklerdeki bu tip şikâyetler için yararlanılabilecek başka bitkiler ve ilaçlar da bulunuyor şüphesiz. Peki, rezene çayının diğer seçeneklere oranla ne kadar etkili ve ne kadar güvenilir olduğunu biliyor musunuz?

Ülkemizde bir özel klinikte yürütülen bir çalışmada, bebeklerde infantil kolit vakalarında rezene çayının etkinliği incelenmiş. İnfantil kolit, ilk 3 aya kadar bebeklerde sık olarak gözlenen, 3 günden daha uzun süre ile nöbetler halinde huzursuzluk ve günde 3 saatten uzun süren ağlamalar ile seyreden bir durum. Anne sütü alan ve infantil kolik tanısı konmuş bebeklere 3 ayrı grup halinde 10 gün süre ile papatya çayı, rezene çayı ve bu tip vakalarda önerilen bir sentetik ilaç (damla) verilmiş. Tedavi sonucunda düzelme oranları her üç grupta da hemen hemen aynı çıkmış; papatya çayı alan grupta olumlu sonuç gözlenen bebeklerin oranı yüzde 66,1 iken, rezene çayı verilen grupta yüzde 66,7 ve damla ilaç verilen grupta ise yüzde 66,7 bulunmuş. Her üç gruptaki bebeklerde herhangi bir yan etki görülmemiş.

İtalya'da yapılan bir çalışmada ise bebeklerde kolik sancılarını iyileştirmek amacıyla rezene meyvelerinin papatya çiçekleri ve oğul otu yaprakları gibi diğer bazı bitkiler ile birlikte çay halinde uygulandığını görüyoruz. Bilimsel kriterlere uygun olarak (randomize, plasebo kontrollü) anne sütü emebilen 93 bebek üzerinde yürütülen bu çalışmada, 46 bebeğe rezene meyvesi, papatya çiçeği ve oğulotu yapraklarını birlikte içeren üçlü bir formülasyon kullanılarak hazırlanan çay bir hafta süre ile günde iki defa uygulanırken, 47 bebekten oluşan kontrol grubuna ise sadece rezene çayı verilmiş. Sonuç olarak bebeklerin kolik sancılarında bu karışımın uygulanması ile belirgin şekilde daha yüksek etkinlik sağlanabilmiş. Bence oldukça yararlı bir karışım tasarımı. Bebeğin sancısını ve gazını gidermesinin yanı sıra rahat uyumasını da sağlayacaktır.

Göz kapağı yangıları için de yararlı

Rezene çayından bir başka yararlanma alanı ise yangı giderici etkisine bağlı. Göz kapağında ya da göz kapağının iç tarafında meydana gelen yangılarda, taze hazırlanan ve ılık haldeki şekersiz rezene çayına batırılıp sıkılan temiz bir göz pamuğu ile pansuman yapılması yararlı oluyor. Daha etkili olabilmesi için bu çay ile ıslatılmış pamuğun sık sık yenilenmesi gerekiyor. Bir başka seçenek ise eczaneden alacağınız bir göz kadehi içerisine rezene çayını koyarak göz banyosu yapmak.

Annelerde süt miktarını da artırıyor

Rezene meyvesinin bir başka özelliği ise süt artırıcı (galaktagog) etkisidir. Keçilerde süt üretimini artırdığı bilinmektedir. Çok eskilerden beri emziren anneler de, rezeneden süt artırıcı olarak yararlanmaktadır.

ÖNERİLER / UYARILAR

Rezene çayı demlerken dikkat edilecek noktalar

Bilhassa bebeklere ve göze uygulanacak çayların hazırlanmasında çok daha fazla hassasiyet gösterilmesi gerekir. Öncelikle satın alınacak rezene meyvelerinin kalitesi son derece önemli; açıkta satılan rezene meyvelerinin ne tip mikroorganizmalar taşıdığından emin olamazsınız. Rezene çayını hazırlamak için kullanılacak suyun içme suyu olması, birkaç dakika kaynatılıp ılıdıktan sonra kap içerisindeki rezenelerin üzerine dökülmesi ve 10 dakika (kaynatılmadan) kap içerisinde bekletildikten sonra süzülmesi gibi önemli ayrıntılara da dikkat etmek gerekir. Daha yüksek etki sağlamak için kullanılmadan hemen önce rezene meyvelerinin bir havan içerisinde parçalanması yararlı olacaktır. Bu suretle kanallar içerisindeki uçucu yağın daha fazla miktarda suya geçmesi sağlanabilecektir. Öksürüklerde bal içerisinde bir çorba kaşığı alınması da yararlı olmaktadır.

Bitki Banyolarının Tedavi Edici Etkisi Var mı?

Akşam iş dönüşünde ya da yatmadan önce günün tüm stresini gidermek için, uygun kokular ve bitkiler ilave edilmiş bir küvet ılık su içerisinde banyo yapmak ne güzel olur! Bitki banyoları yüzyıllar boyu birçok hastalığın tedavisinde etkili bir şekilde uygulanmasına karşılık, tedavi edici etkisi olup olmadığı sürekli olarak tartışılmaktadır. Bazı uzmanlar etkinin sadece suyun rahatlatıcı etkisine bağlı olarak psikolojik olduğunu ileri sürerken, diğer bir grup tıbbi bitki banyolarının bazı hastalıkların tedavisinde etkili olduğu görüşünü savunmaktadır. Hangisi doğru?

Yürütülen bilimsel çalışmalar, tıbbi bitki banyolarının etkinliğini açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Burada önemli olan husus, "tıbbi bitki banyosu" uygulamalarının, çeşitli renkli özütler ile hazırlanan ve sadece ruha hitap eden "kozmetik banyo" uygulamalarından ayırımının iyi bilinmesi ve bilinçli olarak uygulanmasıdır. Bilindiği gibi, yağda çözünen (lipofilik) özellikte maddeler, insan derisinden rahatlıkla geçerek kanda istenen biyolojik cevabı gösterebilecek miktarlara ulaşabilmektedir. Bu özellikten yararlanarak, bazı ilaçların cilde yapıştırılarak "trandermal bantlar" halinde uygulandığını görüyoruz. Diğer taraftan, uçucu yağlar gibi uçucu özellikte madde karışımları da solunduğunda aynı şekilde burun mukozasından emilerek etkilerini gösterebilmektedir. Şüphesiz, banyo suyunun uygun sıcaklıkta olması, uçucu yağların yavaş yavaş buharlaşarak burun mukozasından emilimini kolaylaştıracaktır. Uygun banyo suyu sıcaklığı kişisel tercihlere göre değişmekle birlikte, genellikle 36-38 derece arasındadır. Ancak kalp yetmezliği, kalpte ritim bozukluğu olanlarda bu tip banyo uygulamaları önerilmemektedir. Uçucu yağların tedavi edici etkilerinden günümüzde giderek popüler hale gelen "aromaterapi" uygulamalarında da yararlanılmaktadır.

Tıbbi banyo tedavilerinde, banyo alınan süre ve banyo sonrası yapılması gereken uygulamalar da önemlidir. Banyonun, rahatlatıcı bir ortam sağlanarak en az 30 dakika kadar sürdürülmesi, banyo sonrası bir saat kadar yatarak dinlenilmesi beklenen yararı artırmaktadır.

Tıbbi banyo uygulamaları için bilimsel kaynaklarda yer alan bazı önerilerden bahsedelim. Çam yapraklarından elde edilen özüt, uçucu yağın yanı sıra tannik asit (yüzde 15-16) taşır ve sinirsel şikâyetlerde önerilmektedir. Çam ağacının kabuklarından elde edilen özütte ise tannik asit oranı daha yüksektir (yüzde 26-28) ve romatizmal şikâyetlerde daha etkilidir.

Biberiye özütü (yüzde 5) ile hazırlanan banyoların uyarıcı etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle sabah uyandıktan sonra güne zinde girebilmek için önerilmektedir. Yorgun bir günden sonra ayak banyosu olarak bacaklardaki dolaşımı uyarmak üzere akşamları uygulanması yararlı olmaktadır.

Lavanta ve melisa uçucu yağı sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı etkisi nedeniyle akşam yatmadan önce günün yorgunluğunu giderip rahat uyumak için önerilmektedir. Taşıdığı linalol ve linalil asetatın yatıştırıcı etkisi deneysel olarak da ortaya konulmuştur. Çok yeni yayınlanan bir deneysel çalışmada, linalolün yatıştırıcı etkisine rağmen herhangi bir motor işlev bozukluğuna yol açmadığı gösterilmiştir.

Papatya özütü ile hazırlanan tıbbi bitki banyoları özellikle cilt sorunları, kaşıntılı iyileşmeyen yaralar, ekzema vb üzerinde yararlı olabilmektedir. Ayrıca hemoroit şikâyeti olanları gerek yangı giderici ve gerekse spazm giderici özelliği ile rahatlatmaktadır.

Tıbbi bitki banyoları ile ilgili uygulama örnekleri bu kadarla sınırlı değil, şüphesiz. Önemli olan husus, bilinçli olarak uygulanması, kullanılan bitki materyalleri ve uçucu yağların kalitesinden emin olunması. Çünkü piyasada sentetik olarak kimyasal maddeler kullanılarak hazırlanan yapay uçucu yağlar çok yaygın.

ÖNERİLER / UYARILAR

Uçucu yağ satın alırken dikkat edilecek noktalar!

Uçucu yağlar değerli olduğundan maalesef sıklıkla sahtecilik yapılmaktadır. Bu amaçla ya alkol ile seyreltilerek satılmakta ya da ucuz sabit yağlar (ayçiçek yağı, fındık yağı) ile miktarı artırılmaktadır. Bunu anlamak için bir beyaz kâğıda uçucu yağ örneği damlatılır ve fırında bir süre ısıtılır. Eğer yağlı bir iz kalırsa sabit yağ ile katıştırıldığı anlaşılır. Saf uçucu yağ buharlaşarak uçacağından iz bırakmaz. Diğer taraftan, uçucu yağlar uzun süre bekletildiğinde ve gün ışığı ile bozunarak reçineleşir, katılaşır. Bu nedenle, renkli şişelerde, ışıktan uzakta, buzdolabının kapak kısmında, sıkı kapalı ve üzerinde boşluk kalmayacak şekilde saklanmalıdır.

Saf uçucu yağlar nasıl, ne miktarda ve hangi sıklıkta kullanılmalı?
Uçucu yağlar tahriş edici özellikte olduğundan cilde masaj şeklinde uygulanacaksa, lavantayağı hariç diğerlerini doğrudan cilt üzerine sürmekten kaçınılmalıdır. Cilde sürmek için yüzde 5-10 oranında uçucu yağ taşıyan sabit yağ ile seyreltilmiş ürünler kullanılır. Yani 10-20 misli sabit yağ ilave edilmelidir. Kullanılacak sabit yağın kalitesi ciltten emilim için önemlidir. Ayrıca sabit yağın kokusu uçucu yağın kokusunu olumsuz etkilememelidir.

Patatesin Tedavi Edici Özelliğini Biliyor musunuz?

Günlük beslenmemizin en önemli öğelerinden biri olan patatesin kökeni Güney Amerika. And Dağları'nda yerliler tarafından yetiştirilerek yenen bu bitki, Amerika'nın keşfinden sonra Avrupa'ya getirilerek yetiştirilmeye başlanmış. Bilmem biliyor musunuz? Türk mutfağının önemli sebzeleri olan domates ve patlıcanın da kökeni Amerika. Her üç bitki de aynı bitki ailesinden (*Solanaceae*), yani birbiri ile yakın akraba.

Patates yumruları, karbonhidratlar bakımından zengin (yüzde 30 nişasta, yüzde 8 çözünebilir karbonhidratlar), ayrıca proteinler (yüzde 4,5) ve vitaminler (B1, B2, B6, biotin, pantotenik asit, nikotinik asit, K1, C) taşımaktadır. Patates yumrularından sadece sebze olarak değil, tedavi amacıyla da yararlanılmaktadır. Patates yumrularının taze sıkılmış suyundan, çeşitli Avrupa ülkelerinde ve bilhassa Almanya'da halk arasında mide rahatsızlıklarında, mide asidini giderici ve spazmları önleyici olarak yararlanılmış. Yirminci yüzyılın başlangıcından itibaren İsviçreli hekimler tarafından da tedavide kullanıldığı kayıtlıdır. Pişirilmiş yumrular, sıcak ya da ılık halde çıban üzerine konularak çıbanın yumuşatılmasını ve ağrının hafifletilmesi sağlamaktadır. Peki, bu tedavi önerilerinin ne kadarı doğru? Bilimsel olarak ne derecede destekleniyor.

Ham patates suyu mide-bağırsak hastalıklarında ne derecede etkili?

Hazımsızlık şikâyeti olan 45 gönüllüde, bir hafta boyunca sabahları kahvaltıdan bir saat önce ve yatmadan önce birer su bardağı organik olarak yetiştirilmiş ham patates yumrusu suyu verilmiş. Süre sonunda yapılan değerlendirmede hastaların sadece beşte birinde olumlu sonuç alınabilmiş. Bu uygulamada kullanılan miktarın yetersiz kaldığı görüşü ile araştırıcılar daha yüksek dozun verildiği başka bir çalışma yürütmüşler. İltihaplı mide-bağırsak hastalığı teşhisi konan (endoskopik olarak) 18 gönüllüde, 6 gün boyunca beş misli miktarda, patates suyu taşıyan yoğunlaştırılmış hazır bir formülasyon uygulanmış. Yapılan değerlendirmede, hastaların yüzde 78'inde olumlu sonuç alındığı tespit

edilmiş. Denek sayısının düşük olması nedeniyle bu deneyin sonuçları henüz ikna edici boyutta değil, daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyuluyor.

Patates yumrusu kabuğu yanıklarda etkili mi?

Vücudunun yüzde 40'ını aşmayacak genişlikte kısmî yanık vakalarında, patates yumrusu rendesinin etkisini incelemek üzere yürütülen bir çalışmada, 100 hastada 15 gün boyunca hastaların bir kısmına mikropsuzlaştırılmış (otoklavda) patates bandajları, diğer bir kısmına ise bal uygulanmış. Süre sonunda bal uygulanan yanıkların tamamı iyileşirken, patates kabuğu badajı uygulananların ancak yarısı iyileşebilmiştir.

Patates yumrularını seçerken ve kullanırken dikkat edilmesi gereken hususlar

Patates yumrularında, yukarıda bahsettiğimiz temel içeriğin haricinde, glikoalkaloitler (alfa-şakonin ve alfa-solanin) bulunmaktadır. Normal koşullarda yetiştirilerek saklanan patates yumrularında miktarı son derece düşüktür (onbinde 4 civarında). Ancak patatesin soyulup ve kesilmesinden sonra bekletilmesi durumunda miktarı 7 saat içerisinde onbinde 5'e yükselmekte, ışık altında tutulması durumunda ise binde 1'e kadar artabilmektedir. Glikoalkaloit oranı, patates yumrusunun kabuklarında ve bilhassa cücüklenen kısımlarında, içerisine göre daha yüksektir. Dolayısıyla patateslerin kabukları soyulduktan sonra tüketilmesi daha doğru olacaktır. Bazı beslenme uzmanları son zamanlarda patateslerin kabuklarının soyulmadan tüketilmesinin besin değerinin korunması bakımından daha iyi olduğu yönünde görüş bildirirken, bu hususu göz ardı ediyorlar sanırım. Diğer taraftan, patates bitkisinde mantar enfeksiyonu (Phytophthora infestans) sonucu da glikoalkaloit miktarı 3-4 misli artabilmektedir. Glikoalkaloitler oldukça dayanıklı maddelerdir ve patateslerin pişirilmesi ya da kızartılması durumunda yok olmamaktadırlar. Ancak yine de glikoalkaloitlere bağlı patates zehirlenmesi ender görülen durumdur. Belirtiler yenildikten 8-12 saat sonra ortaya çıkmaktadır. Başlıca zehirlenme belirtileri; baş dönmesi, beden ısısında artış, çarpıntı, solunum zorluğudur; tedavi edilmemesi durumunda kramplar ve koma görülebilmektedir. O halde, patates yumrularını ışık altında bırakmaktan ve kestikten ya da suyunu sıktıktan sonra uzun süre bekletmekten kaçınmak gerekir.

Nar Suyunun Yararları Üzerine En Yeni Bilimsel Bulgular

Sanırım son yılların en popüler meyvelerinden biri de nar. Özellikle 2007 yılında, sağlıklı yaşam gündeminin sık tartışılan konularından biri haline gelmiş, nar meyvesi fiyatları tavan yapmıştı. Nar suyuna olan talep artışının başlıca nedeni, zengin polifenol (elajik tanenler ve antosiyanidinler) içeriğine bağlı olarak deneysel olarak ortaya konulan kuvvetli antioksidan ve antitümör özelliğidir. Ancak son bir-iki yıl içerisinde yazılı ya da sözlü basında nar ile ilgili yayınların sayısında belirgin bir düşüş dikkatimi çekti. Nitekim ben de bu konuda uzun bir süredir bilimsel kaynaklarda inceleme yapmadığımı farkettim. Narın sağlık için yararları konusunda son dönemde ne gibi gelişmeler sağlandı?

Nar konusu ile ilgili bilimsel kaynakları incelediğimde yapılan deneysel çalışma sayısındaki artışın sürdüğü gözleniyor. 2007 yılında 143 olan bilimsel yayın sayısı, 2011 yılında 381 ve 2012 yılının ilk yarısında ise 218. Bilim adamları tarafından bu kadar yoğun ilgi çok az bitkiye nasip olmuştur.

Nar suyu eklem romatizması hastalarında yararlı olabilir

2005 yılında yayınlanan bir deneysel (in vitro) çalışmada, nar suyu özütünün kolajen yıkımını önlediği ve dolayısıyla osteoartrit gibi eklem hasarlarında yararlı olabileceği bildirilmişti. Yayınlanan yeni deneysel çalışmalar içerisinde dikkatimi çeken iki araştırmada, dejeneratif eklem hastalıkları (osteoartrit ve romatoit artrit) üzerinde nar suyunun etkisi bu defa deney hayvanları üzerinde (in vivo) incelenmiş. Bu çalışmalardan birinde nar suyu sıkıldıktan sonra özel bir yöntem ile polifenol içeriği zenginleştirilmiş ve on gün süre ile deney hayvanlarına bu özüt verildikten sonra artrit oluşturulmuş. Deney sonuçları gerek hayvanların eklemleri incelenerek (histopatolojik) ve gerekse bazı önemli deneysel analizler (sitokin vb seviyeleri) yapılarak değerlendirilmiş. Sonuçta nar suyunun romatoit artrit oluşumunu belirgin bir şekilde önleyebileceği ileri sürülmüş.

Yeni yayınlanan bir diğer çalışmada ise yukarıdaki deneyden farklı olarak önce deney hayvanlarında osteoartrit oluşturulmuş ve ardından taze sıkılmış

nar suyu iki hafta süre ile hayvanlara ağız yoluyla doğrudan verilmiş. Sadece eklem dokusu incelenerek (histopatolojik) yapılan değerlendirmelerde, eklemlerdeki hasarın, verilen nar suyu miktarına göre artan şekilde onarılabildiği gözlenmiş.

Henüz artrit şikâyetleri üzerinde nar suyunun insanlarda ne derecede etkili olabileceğini ortaya koyan klinik çalışma bulunmuyor. Ancak her iki tip artritin de dejeneratif bir hastalık olması nedeniyle meydana geldikten sonra iyileşmesi söz konusu değil. Bu gerçeği göz önüne alarak, yani aşırı bir beklenti içerisine girmeden, artrit şikâyetlerini hafifletmesi amacıyla hastanın yangı giderici ve ağrı kesici ilaçlara olan gereksinimini azaltacak şekilde düzenli olarak nar suyu tüketmesi ya da konsantre nar suyu kapsülleri (güvenilir bir marka olması önemli) kullanması bence yararlı olacaktır.

ÖNERİLER / UYARILAR

Nar suyu özütü ile narçekirdeği özütü arasındaki fark nedir, satın alırken etiketinde nelere dikkat edilmeli?

Nar suyu özütü, narın sıkılarak elde edilen meyve suyunun ısı uygulanmadan kurutulması ile elde edilmektedir. Narçekirdeği özütü ise nar suyu elde edildikten sonra kalan beyaz sert tohumların içerisindeki sabit yağ ve sterol içeriğinin özel koruyucu teknikler ile (süperkritik fluit ekstraksiyon tekniği) alınması suretiyle elde edilir. Nar suyu suda çözünen özellikte bileşenleri taşırken, narçekirdeği özütü yağda çözünen bileşenler bakımından zengindir. Ancak bu ürünlerin kalitesi hakkında karar verilebilmesi zordur. Bu nedenle, güvenilir yerlerden, kalitesini sorgulayarak satın alınması dışında bir öneride bulunamayacağım.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Narın sağlığımız üzerinde olumlu etkileri nedeniyle, temin edilebildiği sürece, sık sık kullanılması yararlı olacaktır.

Meyveleri Kabuğuyla mı Yoksa Soyup mu Yemeli?

Elma, armut, şeftali, domates gibi meyveleri kabuğunu soyarak mı yersiniz?

Esasında yazılı ve görsel basında sürekli olarak farklı öneriler ile insanlar ne yapacağını bilemez halde. Bir görüşe göre tüm tarım ilacı kalıntıları ve zararlı çevresel toksinlerin (mikroorganizmalar, ağır metaller vb) meyvelerin kabuğunda birikmesi nedeniyle, yenmeden önce mutlaka soyularak çıkarılması öneriliyor. Ancak meyvelerin kabukları aynı zamanda sağlığımız için yararlı çok sayıda bileşeni taşıması bakımından da önemli; rengârenk antosiyaninler, karotenoitler vb. İşte o renkli bileşikler aynı zamanda sağlığımız için önemli antioksidanlar. Yine bir Shakespeare tiradı gibi; yerken meyveleri, kabuğunu soymalı mı, soymamalı mı?

Golden elma kabukları helikobakterler üzerinde etkili

Yeni yayınlanan bir deneysel çalışma, meyve kabuklarının önemini ortaya koyması bakımından dikkatimi çekti. Çalışma bildiğimiz şu sarı-yeşil renkli golden elmalar üzerinde yürütülmüş. Golden elmanın kabuklarından hazırlanan özütün mide ülseri oluşumunda önemli rol oynayan bir bakteri olan helikobakterler (helicobacter pylori) üzerinde kuvvetli etki gösterdiği, bu bakterinin çoğalmasını önlediği tespit edilmiş. Daha sonra araştırıcılar, golden elma kabuklarından karotenoit tipi bileşikleri ayrıştırarak, her birinin helikobakter üzerindeki etkisini incelemişler. Karotenoit tipi bileşikler arasında luteoksantin ve neoksantin'in helikobakterler üzerinde kuvvetli etkisi bulunmasına karşılık, diğer karotenoit tipi bileşiklerin etkisi bulunmadığı gözlenmiş. Bu etkili bileşiklerden neoksantin, aynı zamanda ıspanak gibi yeşil yapraklı sebzelerde de temel karotenoit bileşeni olarak bulunmuş. Yapılan deneysel çalışmaların bulgularına göre neoksantinin aynı zamanda çeşitli kanser hücreleri üzerinde etkisi bulunduğu, kanserlere karşı koruyucu ve zayıflama rejimlerinde yararlanılabileceği ileri sürülmektedir.

Konu helikobakterden açılmışken, diğer bazı bitkilerin bu tehlikeli organizma üzerindeki etkilerinin incelendiği bir deneysel çalışmanın sonuçların-

dan da bahsetmek yerinde olacak. Çeşitli bitki özütleri ile yürütülen bir çalışmada adaçayı yaprakları, zencefil kökü, papatya çiçekleri, rezene meyvesi gibi çok bildik bitkilerden hazırlanan özütlerin de helikobakter üzerinde etkili olduğu gözlenmiş. Şüphesiz bu özütlerin etkileri, helikobakter enfeksiyonlarında kullanılan antibiyotikler kadar kuvvetli değil, ancak yine de tedavilere yardımcı olması bakımından, günlük hayatımızda bu bitkiler ile hazırlanan çayların tercih edilmesi yararlı olabilir.

'Günde bir elma' önerisi neden doğru?

Kalınbağırsak besinlerin sindirilmesi işlevinde doğrudan bir rol oynamamasına rağmen, vücutta sıvıların ve elektrolitlerin emiliminin gerçekleştiği ve katı metabolizma atıklarının geçici olarak toplandığı yerdir. Dolayısıyla kalınbağırsak sağlığı bu atıkların düzenli bir şekilde vücutta atılabilmesiyle özdeştir. Bu atıkların düzenli şekilde atılmasının ne derecede önemli olduğunu "Hastalıklar kalınbağırsakta başlar" sözü açık bir şekilde ortaya koyuyor.

Kabızlık günlük yaşamımızda sık olarak karşılaşılan en önemli sağlık sorunlarından biri. Kabızlığa yol açan başlıca etkenleri üç grup altında toplayabiliriz.

1. Yaşam ve beslenme şekli: Rafine ve düşük lif içeriğine sahip diyet ve yetersiz sıvı alınması, hareketsiz yaşam, ilerleyen yaş, hamilelik gibi.
2. Kullanılan ilaçlar: Günlük yaşamda insanların kullandıkları bazı ilaçlar kabızlığa yol açabilmektedir. Bunlar arasında depresyon ilaçları, tansiyon düşürücüler, adale gevşeticiler, bazı mide ilaçları bulunmaktadır.
3. Fizyolojik bozukluklar: Tiroit işlev yetersizliği, divertikülit, irite bağırsak sendromu, yüksek kalsiyum seviyesi, bazı nörojenik bozukluklar gibi.

Kabızlık tedavisinde en doğru yaklaşım, kişilerin beslenme şeklini değiştirmesi ve günlük egzersiz uygulamalarıdır. Bu kalıcı bir çözüm için en uygun tercih. Kabızlık tedavisinde en çok yararlanılan lifli gıdaların başında doğadaki tüm canlı hücrelerinin çeper yapısını oluşturan selüloz bulunmaktadır. Selüloz (kepek) gibi suda çözünmeyen lifler, dışkı kitlesini ve su tutma kapasitesini artırır. Mide-bağırsak kanalından geçiş hızını artırırken, midenin boşalmasını geciktirdiği için tok tutar, normal kişilerde ve diyabetiklerde yemek sonrası kan şekerinde yükselmeleri önler.

Lifli gıdalar kalınbağırsaktan daha fazla kitlenin daha hızlı ilerlemesi nedeniyle intraluminal basınç azalır. Bu bakımdan kolon mukozası üzerinde basınç azalacağından, divertikülit gibi durumların önlenmesinde yararlı olacaktır. Lifli gıdalar bağırsaklarda yararlı laktik bakterilerin gelişimi için uygun ortam yaratmasına bağlı olarak bağırsak sağlığının sürdürülmesinde yararlı

olmaktadır. Düşük lif içeriğine sahip diyetlerle beslenenlerde enterobakterler ve diğer endotoksin veren zararlı bakterilerin fazla miktarda barındıkları görülmektedir.

Ancak fazla miktarda kullanılmasıyla, yararlı mineraller ve kullanılan ilaçların emilimini engelleyebilir. Bu oran besin içeriği içerisinde yüzde 10'u aşmamalıdır, günde yaklaşık 25-30 gram kadar alınabilir. Liflerin bağırsaklardaki bakteriler tarafından fermente edilmesi sonucu 'kısa zincirli yağ asitleri'nin (SCFA) yanı sıra gazlar ve enerji açığa çıkmaktadır. Günlük diyetle alınan yaklaşık 20 gram lif, 200 mmol SCFA üretir. Bunlar arasında asetik, propiyonik, bütirik asit gibi önemli SCFA'ların, vücutta önemli fizyolojik etkileri bulunmaktadır. İlk ikisi karaciğere taşınarak enerji üretiminde yararlanılırken, bütirat, kalınbağırsakta kolon mukozası için önemli enerji kaynağı teşkil eder. Özellikle bütiratlar liflerin antikanser etkisinden sorumludur.

Elma, narenciye meyveleri ve fasulyelerde bulunan pektinler, buğday ve arpa gibi tahıl kepeklerinden daha yüksek oranda SCFA vermektedir. Elmanın kersetin gibi kansere karşı etkili flavonoit türevleri bakımından da zengin olduğu göz önüne alındığında, her gün bir elma yenmesi şeklindeki önerinin ne kadar önemli olduğu görülüyor.

Kabızlık tedavisinde ilaç yerine kuru meyveler kurtarıcınız olabilir

Kabızlık tedavisinde kişilerin en sık başvurduğu yöntem bitkisel ilaçlar. Aslında "bitkisel ise zararsızdır" düşüncesi ile yapılan bu uygulamalar son derece sakıncalı olabiliyor. Bu nedenle seçilen yöntem ve bitkisel ilaç tercihi çok önemli! Hiçbir önlem almadan, yani diyet ve egzersiz gibi sorunu uzun süreli giderici çözümleri uygulamadan, sık sık bitkisel ilaçların kullanılmasının kolon kanseri riskini artırdığı bildirilmektedir. Sinameki yapraklarının yanı sıra cehri, acı cehre, ravent, sarısabır gibi müshil etkili bitkilerin taşıdığı antrasen türevi etkili bileşenleri, iritan müshil grubuna girmektedir. Dolayısıyla bu grup müshillerin sadece bağırsak tembelliğinde (atonik kabızlık) kullanılması ve 1-2 haftadan uzun süreli sürekli olarak kullanılmaması önerilmektedir. Bu bitkilerin sık sık kullanılması, bağırsak tembelliğini daha da ciddileştirerek kişileri artık bu ilaçlar olmadan normal dışkılama yapamaz hale getirebilir. Ayrıca iritan özelliği nedeniyle, bağırsaklarda sürekli tahrişe yol açacağından kolon kanserine zemin hazırlayabilir. Bu nedenle, bağırsakların boşaltılması gereken acil durumlarda kısa süreli olarak kullanılmalıdır. Ciddi vakalarda sinameki yerine barut ağacı kabuğu kullanılması daha az yan etkiye sahip olması, tahriş edici etkisinin daha düşük olması nedeniyle tercih edilebilir. Ülkemizde bulunan bu bitkinin dal kabuklarının toplandıktan sonra bir yıl bekletilmesi

gerekmektedir. Taze kabuklar tahriş edici özelliktedir. Şüphesiz bu grup bitkisel müshillerin kullanılan miktarı da çok önemlidir. Bu bakımdan, bu grup bitkileri mümkün olan en düşük oranda taşıyan ve etkileri daha güvenilir diğer bazı bitkiler ile desteklenen bitki karışımlarının kullanılması daha güvenilir.

Güvenilir bitkisel müshil tercihleri

Güvenilir bitkisel müshiller arasında lif, şeker ve organik asit içeriği (sitrat ve tartaratlar) zengin bazı meyveler en güvenilir olanlarıdır. 50-70 gram civarında kurutulmuş mürdüm eriği, demirhindi meyve pulpası ve kuru incir meyvesi yenmesi hem lifli yapısı hem de şeker bileşiminin ozmotik etkisi ile yararlı olabilmektedir. Ayrıca bu meyvelerden hazırlanan reçel, şurup ya da çay karışımlar önerilmektedir.

Bitkisel müshiller arasında daha güvenilir olarak kabul edilen bir diğer grup ise, şişerek bağırsak hacmini genişletmek suretiyle etkisini mekanik olarak gösterenlerdir. Polisakarit tipi bileşime sahip pektin ve müsilaj tipi bileşenler bakımından zengin bitkiler, herhangi bir sistemik etkiye sahip değildir. Bunlar suyu tutarak kalınbağırsaktan geçiş hızını artırarlar. Etkileri 24 saat sonra başlar ve birkaç gün sürebilir. Ancak bu tip ürünler bağırsak gazı oluşumuna yol açabilir ve aynı süreçte alınan ilaçların emilimini engelleyebilir. Bu nedenle, ilaç kullanan kişilerin özellikle kalp ilaçları gibi yaşamsal öneme sahip ilaçları kullananların dikkat etmesi gerekir. Bu tip etkiye sahip bitkiler arasında “karnıyarık tohumu” hem atonik (tembel bağırsak) ve hem de spastik kabızlıklarda yararlı olabilmektedir. Etkisi müsilaj bakımından zengin tohum kabuğu tarafından gösterilmektedir. Dolayısıyla, tohum kabuğu ayrılarak kullanılır, iç kısmından hayvan yemi olarak yararlanılır. Rektal ameliyatlardan sonra bu tip şişen ürünlerin kullanılması sakıncalıdır.

Sonuç olarak, kabızlık kalıcı hale gelmeden uygun beslenme ve egzersiz düzenlemeleri ile sorunun giderilmesi önemli. Yüksek lif içeriğine sahip bir beslenme programı tercih edilmeli ve güvenilir bitkisel ürünler ile gerektiğinde destek sağlanmalı. Günde 8 ile 10 bardak su içilmeli. Her gün aynı zaman diliminde, tercihen kahvaltıdan sonra tuvalete gitmeyi alıkanlık haline getirmeli ve fazla zorlamanın da sakıncalı olabileceği göz önüne alınmalı.

Altın Çilek Efsanesi

Ülkemiz, altın çilek meyvesini Başbakan Sayın Tayyip Erdoğan'ın bir baharatçıdan satın alması ile tanıdı. O dönemlerde Güney Amerika'dan kurutulmuş halde ithal edilen 60 ton ürün için 3 milyon lira ödenmiş.

Latince bilimsel adı ile *Physalis peruviana* bitkisinin meyveleri Güney Amerika ülkelerinde (Peru, Kolombiya, Venezüella, Şili) yaygın şekilde kullanılmaktadır. Ülkemizde doğal olarak yetişmemesine karşılık İngilizce adı olan "goldenberry"den türetilen bir isim olan "altın çilek' kurutulmuş meyveleri son dönemlerde yoğun talep görmektedir. Ayrıca İngilizce'den tercüme bazı isimler ile anılıyor; inka kirazı, yer kirazı vb. Artan talep nedeniyle ülkemizde de bazı üreticiler tarafından yetiştirilmeye başlanmıştır. Aslında bitkinin gördüğü talep, yetiştiği bölgelerin ekonomisine katkı sağlaması amacıyla yapılan abartılı iddialar ile ilişkilidir. Çünkü meyvelerin bu ülkelerdeki kullanılış önerileri, fazla dayanağı bulunmayan iddialar şeklindedir. Etkinliği bilimsel olarak açık bir şekilde ortaya konulmamıştır. Dolayısıyla meyvelerin biyolojik etkileri ile ilgili çalışmaların büyük çoğunluğu son 5-6 yılda yürütülmüştür.

Peru ve Kolombiya'da halk arasında ekşimsi lezzetli meyveler, daha çok taze halde tüketilmekte ya da tatlandırılarak meyve suyu halinde veya şurup, marmelât yapımında kullanılmaktadır. Kurutulmuş halde ise pastalarda ve et/balık yemekleri için hazırlanan soslarda kullanılmaktadır. Bu ülkelerde ileri sürülen şifalı özellikleri ise farklılık göstermektedir. Kolombiya'da spazmları giderici, idrar artırıcı, yatıştırıcı, ağrı kesici, görüşü artırıcı, kataraktı tedavi edici, bağırsak kurtlarını düşürücü, böbreklerde kanın temizlenmesini artırıcı, albümini azaltıcı etkileri bulunduğu ileri sürülmektedir. Buna karşılık Peru'da kanser tedavisinde, astım, hepatit, dermatit, sıtma gibi hastalıklarda etkili olabileceği kabul edilmektedir.

Bilimsel olarak desteklenen etkileri nelerdir?

Bu kadar çeşitli yararlı özellikleri atfedilmesine karşılık şimdiye kadar yürütülmüş bilimsel yayın sayısı kısıtlıdır. Meyvelerin en belirgin ve üzerinde durulan özelliği antioksidan etkisidir. Bu etkisi, meyvelerin sarı rengini veren karotenoit bileşenleri ve fenolik içeriği ile ilişkilidir. Ancak antioksidan

etkisinin bekleme sırasında (kurutma dâhil) C vitamini ve fenolik bileşenlerin parçalanması ile kayba uğradığı bildirilmektedir. Meyvelerin halk arasında ileri sürülen karaciğer işlevleri, görme sorunları ve yüksek kolesterolün düşürülmesi ile ilgili etkileri antioksidan özelliği ile ilişkilendirilebilir. Nitekim deneysel çalışmalarda, sıçanlarda karaciğer harabiyetini önleyici etkisi bulunduğu gösterilmiştir. Diyabetik sıçanlar üzerinde yürütülen bir yeni çalışmada ise 15 gün süre ile uygulandığında, kan şekerini yüzde 30 oranında düşürdüğü bildirilmektedir. Günde 5 taze meyve yenmesi halinde, yemek sonrası yükselen kan şekerinin kontrolünü sağlayabileceği önerilmektedir. Meyve suyunun görüşü artırdığına ilişkin iddialar, tavşan gözü ve fibroblast primer kültürlerinde yapılan deneyler ile desteklenmektedir. Son dönemde yapılan deneysel çalışmalarda akciğer kanseri, karaciğer kanseri hücreleri (in vitro) üzerinde baskılayıcı etkisi bildirilmektedir. Ancak bağırsak kurtları üzerinde bir etki gözlenmemiştir.

Etkinliği hakkında fikir verebilecek bir çalışma, 2009 tarihinde yayımlanmış. Çeşitli Peru meyvelerinin şeker hastalığı ve yüksek tansiyon üzerindeki olası etkilerinin deneysel (in vitro) olarak incelendiği bu çalışmada, altın çilek (*Aguaymano-Physalis peruvianum*) meyvelerinin etkisi, diğer Peru meyvelerine göre oldukça zayıf çıkmış. Gerek antioksidan etkisi ve gerekse antioksidan etkiye önemli katkısı olduğunu bildiğimiz fenolik bileşenlerin oranları incelenen diğer meyvelere göre en düşük seviyede. Şeker hastalığında ve yüksek tansiyon üzerindeki etkinliğini değerlendirmek üzere, bağırsaklarda nişastalı ve şekerli gıdaların emilimini sağlayan enzimler (alfa-amilaz ve alfa glikozidaz enzimleri) ve damar daraltıcı etkiye sahip enzim (anjiotensin-I dönüştürücü enzim) üzerindeki baskılayıcı etkisi incelendiğinde, diğer incelenen meyvelere oranla yine düşük bulunmuş. Halbuki bu meyvenin pazarlanmasında yüksek antioksidan etkisi bulunduğu, şeker hastaları ve yüksek tansiyon hastalarında yararlı olduğu sloganı ön plana çıkarılıyor.

Zayıflatıcı etkisi var mı?

Zayıflatıcı etkisi hakkında internette yer alan yoğun iddiaları destekleyen herhangi bir bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Aslında bitkinin Güney Amerika'da halk arasındaki kullanım iddiaları arasında da bu şekilde bir kullanım yer almamaktadır. Mevcut bulgular da bu konuda herhangi olumlu bir delil sağlamamaktadır.

Geçtiğimiz yılların moda olan bitkisi altın çilek. Bir dönem piyasada yok sattı. Bitkinin Güney Afrika'daki adı "cape gooseberry", Türkçe'ye çevirirsek "kaz yemişi". Bu isim bana halk arasında bilinen bir deyimi hatırlattı!

Aklıma 15 yıl önce Başbakan olan Sayın Tansu Çiller'in kilosunu korumak amacıyla kullandığı kuşburnu meyveleri geliyor. O zamanda müthiş bir satış patlaması sağlanmıştı. Şimdilerde kuşburnu satışı o kadar yüksek olmasa da, kuşburnu yerli malı bir ürün, yani herhangi bir döviz kaybı söz konusu değil. Kaldı ki, kuşburnu meyvelerinin sağlık için yararlarını ortaya koyan çok sayıda bilimsel yayın bulunuyor. Yapılan bilimsel çalışmalarda kuşburnu meyvelerinin C vitamini bakımından en zengin kaynaklardan biri olduğu tespit edilmiş. Gerek C vitamini, karotenoitler ve gerekse taşıdığı polifenolik bileşikler nedeniyle kuşburnu meyveleri kuvvetli antioksidan etki göstermektedir. Alıç, üvez gibi meyvelerin antioksidan etkisi ile karşılaştırıldığında kuşburnunun dikkati çeken şekilde belirgin antioksidan etkisi tespit edilmiştir. Bizim deney hayvanları üzerinde yaptığımız çalışmalarda, kuşburnunun kuvvetli ödem giderici, ağrı kesici, şeker düşürücü, ülseri iyileştirici etkileri belirlenmiştir.

Sonuç olarak, yerli ürünümüz kuşburnu meyvelerinin, şişirilen altın çilek meyvelerine göre sağlığımız için çok daha etkili olduğu bilimsel olarak da yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Ama her nedense, kendi değerlerimize sahip çıkmak yerine hep yabancı ürünleri daha değerliymiş gibi düşünüyoruz.

Sağlıklı Bir İçecek: Limonata

Havalar aniden ısındığında susuzluğu gidermek için şöyle buz gibi bir limonata içmek ne güzel olur. Çocukluğumuzun o güzel lezzeti son yıllarda yeniden aranır oldu, adeta yeniden keşfedildi. Türkiye, yıllık 500 bin ton ile dünyada altıncı büyük limon üreticisi durumunda, ama dünya birincisi Meksika'da yıllık üretim 1.850.000 ton.

Limon meyvesi denince aklımıza ilk olarak yüksek C vitamini içeriği geliyor. Kuvvetli antioksidan etkisi nedeniyle protein, lipit ve hücre hasarını önleyici etkileri bulunan bu vitamin, konektif dokuda kolajen oluşumu üzerinde etkisi nedeniyle eklem hasarlarında yararlı olabilmektedir. Ancak limonda diğer vitaminlerin (A, B1, B2, B3, B6, folik asit) oranı düşük. Limon meyvesinde bulunan önemli bir bileşik grubu ise flavonoitler (flavanon, flavonol, flavon grubu). Bilindiği gibi, fenolik yapıdaki bu grup bileşikler antioksidan özellikleri nedeniyle birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde yararlı olabilmektedir. Meyvelerin kullanılan kısmına ve işleniş şekline göre flavonoit bileşimleri değişiyor. Limon kabukları flavonoitler ve fenolik bileşikler bakımından en zengin kısmı, limon meyvesinin içteki etli kısmı ve elle sıkılan limon suyunun flavonoit içeriği biraz farklı.

Böbrektaşı ve kumu oluşumunu önler

Sitrik asit limon suyunun diğer önemli bir bileşeni; bir bardak limon suyunda 6-7 gram civarında bulunuyor. Bu madde bilhassa hipositratüri hastalarında böbrektaşı tedavisinde yararlı olmaktadır. Limon suyu gibi sitrik asit bakımından zengin içeceklerin içilmesi ile artan idrar hacmine bağlı olarak, kalsiyum ve diğer kristallerin doygunluğu azalarak idrarla sitrat atılımı artmaktadır. Bu suretle böbreklerde kristallenme ve dolayısıyla böbrek kumu ya da taşı oluşumunun önlenmesinde yararlı olmaktadır. Ayrıca limon suyu içerisindeki sitrik asit, sık sık kendini halsiz hisseden kişilerde halsizliğin giderilmesinde yardımcı olmaktadır.

Kanser ve limon

Yürütülen bilimsel çalışmalar, limon meyvesinde bulunan flavonoit tipi

bileşiklerden özellikle flavanonların (eriyositrin, hesperidin, naringin), çeşitli kanser tipleri üzerinde deneysel olarak etkili olabileceğini göstermektedir. Bunlardan ilk ikisi limon suyunda da bulunur, naringin ise limon kabuğu ve meyvenin etli kısmında bulunmaktadır. Ancak kansere karşı korunmak için (bazı kişilerin söylediği gibi!) limonu ya da portakalı kabuğu ile yemeğe kalkmayın sakın. İyi bir limonata hazırlanırken sadece limon suyu sıkılmaz, kabuğundan da bir miktar rendelenerek güzel bir aroma sağlanır. Bu suretle limonatanın içerisine bir miktar naringin ve kabuklarındaki cepler içerisinde bulunan uçucu yağı da katılmış olur. Tabii limon suyundaki yüksek C vitamini içeriği de kanserlerden korunmada katkı sağlıyor.

Kalp ve damar işlevleri üzerinde etkisi

Limon suyunun, yüksek tansiyon hastalarında kan basıncını düşürdüğü klinik çalışma ile gösterilmiş. Deneysel çalışmalar, flavonoit içeriğinde bulunan hesperidin ve diosminin damarlar üzerindeki etkisi nedeniyle, kronik toplardamar yetersizliklerinde ve kronik hemoroitlerde yararlı olabileceğini ortaya koyuyor. Limon meyvesi, ayrıca, vücut için yararlı bir mineral olan potasyum bakımından zengin. Bu mineral, kalp işlevlerinin dengelenmesinin yanı sıra sinir uyarılarının kaslara iletilmesinde rol oynamaktadır. Bahsettiğim bu yararların yanı sıra limon suyu içerisindeki sitrik asidin, yağ yakılmasını artırarak zayıflamaya yardımcı olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır.

Peki, limon suyu ya da limonata içilmesinde dikkat edilmesi gereken bir durum var mı?

Limon suyu da, aynı aileden olan greyfurt suyu ile aynı şekilde etki ederek vücutta bazı ilaçların emilimini artırarak, istenilenden daha fazla miktarda emilmesine bağlı yan etkiler gösterebilir. Ancak bu konuda bilimsel literatüre yansımış bir kayıt bulunmamaktadır. Yine de ilaç kullanan kişilerde dikkatli olunmalı, limonata, ilaç içildikten 1-2 saat önce ya da sonra tüketilmelidir.

Besinlerdeki Demirden Ne Derecede Yararlanabiliyoruz?

Demir, insan beslenmesinde temel eser elementlerden biridir. Normal bir yetişkin erkekte 3-4 gram kadar demir bulunmaktadır. Bunun yüzde 60'ı kanda alyuvarlarda hemoglobin halinde ve yüzde 10'u kas dokusunda miyoglobin şeklindedir. Vücuda yeterli demir emiliminin sağlanamaması ya da adet dönemleri gibi sık aralıklarla tekrarlayan kan kaybına bağlı olarak ortaya çıkan demir yetersizliği anemisi, dünyada gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde yaygın bir beslenme sorunu olarak gösterilmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde 15 yaş altı çocuklar ve her yaş grubundaki kadınlarda risk daha yüksektir. Bu nedenle, vücutta emilebilir demir türevlerinin beslenme yoluyla verilmesi önerilmektedir. Uygun beslenme programları geliştirilebilmesi için gıdalardaki demirin vücutta ne derecede ve hangi koşullarda emilebildiğini bilmek gerekir.

Sebze ve etlerdeki demir tipleri farklı emilme özelliklerine sahiptir

Gıdalarda başlıca iki demir tipi bulunmaktadır; "hemik-demir" balık, tavuk, sığır gibi hayvansal kaynaklı gıdalarda, "hemik olmayan-demir" ise bitkisel kaynaklarda bulunan tiplerdir. Et kaynaklı demir, bitkisel kaynaklı demire oranla daha yüksek bir emilme oranına sahiptir. Hemik olmayan demirin vücutta emilmesinde et, askorbik asit, lif, fitatlar, polifenoller gibi bilinen etkenlerin yanı sıra, kazeinofosfopeptitler ve frukto-oligosakaritler/probiyotik özellikleri gibi yeni belirlenen bazı etkenler de rol oynamaktadır. Kalsiyum hem et hem de bitkisel kaynaklı demir emilimini azaltmaktadır. Diğer taraftan, askorbik asit demir emilimini artıran bir etkendir ve dolayısıyla yemeklerde limonata veya portakal suyu içilmesi, narenciye tüketilmesi önerilmektedir. Rusya'da kadın ve çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada, yemek sırasında çay ile birlikte portakal suyu verilmesi ile emilen demir oranında 3 misline kadar artış sağlanabildiği gözlenmiştir.

Lifli ve kepekli gıdalar demir emilimini olumsuz etkilemektedir

Fosfat tuzları ve mineraller; tahıllar, fındık-ceviz-badem gibi yemişler ve

bazı meyve ve sebzelerde "fitatlar" halinde depolanmaktadır. Sağlıklı gıdalar olarak bildiğimiz lifli gıdalar, kepekli ürünler ve yulaf ürünleri bilhassa fitat bakımından zengindir. Yapılan çalışmalar, yemek sırasında bu ürünlerin alınan miktarına bağlı olarak, artan şekilde bu ürünlerin kullanılmasıyla yemeklerdeki demir emiliminin önemli ölçüde azalabileceğini ortaya koyuyor. 2 miligram fitat için yüzde 18 ve 250 miligram fitat için yüzde 82 azalma bildiriliyor. Yemeklerde limonata, portakal suyu asit taşıyan içeceklerin içilmesi fitatların bu olumsuz etkisini hafifletmektedir.

Siyah çay ve yeşil çay gıdalardaki demir emilimini etkiler mi?

Et kaynaklı hemik-demirin, kalsiyum hariç diğer beslenme etkenlerinden etkilenmeden oldukça yüksek miktarlarda emilebilmesi nedeniyle, yeterli miktarlarda sığır eti, tavuk ya da balık eti tüketen kişilerde, yiyeceklerin çay ile birlikte tüketilmesinde herhangi bir sorun görülmemektedir. Sadece hamile kadınlar ve küçük çocuklar gibi risk gruplarında dikkatli olunması önerilmektedir. Ancak, demir kaynağı olarak et yerine sadece bitkisel kaynaklı hemik olmayan-demiri kullanan kişilerde, özellikle vejeteryanlarda, çayın yemekle birlikte tüketilmesinin demir emiliminin azalmasına yol açabileceği bildirilmektedir. Deneysel çalışma sonuçları, siyah ya da yeşil çayın yemeklerden 1-2 saat sonra öğün aralarında içilmesinin, bitkisel kaynaklı demir emilimi üzerinde olumsuz bir etki yaratmayacağını ortaya koymaktadır. Özellikle çayın limon ile birlikte tüketilmesi demir emilimini artırmaktadır.

Bahçesinde Adaçayı Yetişenin Ömrü Uzun Olur

"*Cur moritur homo, cui Salvia crescit in horto*?" Ortaçağ'da eski İtalya'da Salernitam Tıp Okulu'nda yapılan eğitimden kalan bu Latince sözlerin Türkçe'si şöyle: "*Bahçesinde adaçayı yetişen bir kimse, niçin ölüyor*?" Adaçayının sağlık için ne kadar yararlı olduğunu, her derde deva olduğunu açık bir şekilde ortaya koyan bir ifade. Akdeniz ülkelerinde yaygın bulunuşu nedeniyle, ülkemiz de dâhil Akdeniz ülkelerinde halk arasında yaygın olarak, binlerce yıldır çeşitli amaçlar ile kullanılan bir bitki adaçayı.

Gribe karşı koruyucu adaçayı gargarası

İçerdiği uçucu bileşenlerin ağız ve boğazda enfeksiyon ve yangılarda (farenjit, jinjivit gibi) yararları nedeniyle, adaçayının en önemli uygulama alanları soğuk algınlığı, grip, bronşit gibi durumlardır. Almanya'da yapılan bir bilimsel klinik çalışmada, boğaz ağrısı (akut viral farenjit) şikâyeti ile hastaneye başvuran 286 kişiye üç gün süre ile gargara olarak adaçayı spreyi uygulanmış. Hastalarda boğaz ağrısı skorunda azalma değerlendirilmeye alınmış. yüzde 5'lik, yüzde 15'lik ve yüzde 30'luk derişimler içerisinde en ideal etkinin yüzde 15'lik derişim ile sağlandığı gözlenmiş. Çalışmada etkin bir sonuç için günde 6-9 defa gargara yapılması gerektiği vurgulanmış. Gözlenen başlıca yan etkiler ise yutakta kuruluk ve hafif yanma hissi, yani son derece güvenli. Çok yeni yayımlanan bir diğer klinik çalışmada ise, adaçayı bu defa ekinezya ile birlikte gargara şeklinde uygulandığında dezenfektan gargaradan daha etkili olduğu gösterilmiş. İsviçre'de hastanelere 3 gün boyunca boğaz ağrısı şikâyeti ile hastaneye başvuran 155 gönüllü üzerinde yürütülen bu çalışmada, bileşiminde ekinezya ve adaçayı içeren gargaranın, 5 gün süre ile günde 10 defa kullanılması ile üçüncü günden başlayarak etkili olduğu gözlenmiş. Deneyde paralel olarak bir başka grup hastada yürütülen çalışmada, 2 saat ara ile ağıza sıkılan bir dezenfektan çözeltisinden (klorhekzidin/lidokain) daha yüksek etki bulunmuş. Bu bence çok dikkat çekici bir sonuç. Çünkü kuvvetli dezenfektan özelliğini bildiğimiz ve bazı yan etkileri bulunduğunu bile bile kullanmak zorunda kaldığımız klorhekzidinden bile daha etkili.

Adaçayının, bakteri ve virüsler üzerinde etkisini ortaya koyan çalışmalar bunlarla sınırlı değil. Adaçayı yaprağı özütü ve ravent kökü özütü ile hazırlanan kremin, bir başka virüs tipi olan dudaklarda uçuk enfeksiyonu etkeni üzerinde de etkili olduğu tespit edilmiş. Etkisinin, virüs üzerinde etkisi bilinen bir ilaç olan asiklovir kadar kuvvetli olduğu bildiriliyor.

ÖNERİLER / UYARILAR

Adaçayı gargarası nasıl hazırlanır?

Ülkemizde bildiğim kadarı ile henüz gargara şeklinde hazırlanmış bir ürün bulunmuyor. Bu durumda bizim hazırlamamız mümkün. Tıbbi adaçayı (Salvia officinalis) olduğunu bildiğimiz, kalitesine güvenilir adaçayını satın alıp (poşet ise 2-3 adet) kapaklı bir büyük fincana (150 mililitre) koyunuz. Taze kaynatılmış içme suyunu yaklaşık 80 °C'ye gelinceye kadar bekletiniz ve bardağın içine dökünüz. Kapağını kapatıp 5-10 dakika bekletiniz. Boğazınızın dayanabileceği bir sıcaklığa gelince, şeker ilave etmeden ağzınıza alıp gargara yapabilirsiniz. Günde 6-9 defa bu çay ile gargara yapın. Çayı her gün taze olarak hazırlamak gerekir. Bu karışım biraz yoğun olduğundan çay olarak içmenizi önermem. Bu tedavi sırasında günde 4-5 defa normal şekilde hazırlanmış adaçayı içilmesi de daha başarılı bir sonuç için yararlı olacaktır.

Adaçayı satın alırken dikkat edilecekler!

Ülkemizde zengin bir adaçayı çeşitliliği görülüyor; seksen kadar farklı türü doğal olarak yetişiyor. Halk arasında "adaçayı" haricinde farklı isimler ile de biliniyor. Şalba, çalba, karaot, kutnu gibi. Özellikle üçyapraklı tipi (elma adaçayı; Salvia triloba) ülkemizin değerli bir ihraç ürünü. Ancak sağlık için yararlı özellikleri öne çıkan türü olan "tıbbi adaçayı" (Salvia officinalis) ülkemizde doğal olarak yetişmiyor. Bu nedenle, adaçayı için yabancı kaynaklarda belirtilen yararları ülkemizde bulunan diğer türlerden de aynı ölçüde beklememek gerekir. Bildiğim kadarı ile piyasada paketlenmiş halde (süzen ambalajlı) pazarlanan adaçaylarından sadece bir kısmı "tıbbi adaçayı" ile hazırlanmaktadır. Bu firmalar adaçayını yurtdışındaki bazı büyük firmalardan sağlıyorlar. Açıkta satılan adaçayları ise yerli adaçayı türleridir. Dolayısıyla adaçayı satın alırken bu hususu göz önünde bulundurmakta yarar var.

Greyfurt Suyunun İlaçlarla Etkileşimine Dikkat!

Sonbahar-kış aylarının narenciye çeşitlerinden biri olan greyfurttan, ekşi lezzeti nedeniyle daha ziyade meyve suyu olarak yararlanılıyor. Özellikle sonbahar aylarının bir ısınan, bir soğuyan değişken hava koşullarından kendimizi koruyabilmek için, bağışıklığımızı kuvvetlendirecek C vitamini ve diğer bitkisel ürünler ile desteklemek akılcı olacaktır. Yapılan çalışmalar narenciyelerin içerisinde bulunan C vitamininin daha yüksek oranda emilebildiğini ortaya koyuyor. Greyfurt ise en yüksek C vitamini içeriğine sahip.

Greyfurt suyu tansiyon kontrolünde yararlı olabilir

Greyfurt meyvesi suyu içerisindeki etkili bileşenlerinin, kuvvetli antioksidan özelliğe sahip flavonoitleri (naringin ve narirutin) olduğu düşünülüyor. Şüphesiz antioksidan etkili doğal ürünlerin en önemli uygulama alanlarının başında kalp ve damar hastalıkları geliyor. Bu bakımdan yeni sonuçlanan bir çalışmada, yüksek tansiyon hastalarında greyfurt suyu verilerek kan basıncındaki değişiklik izlenmiş.

Çalışma için seçilen kırk gönüllünün 20'si normal kan basıncı ve 20'si de yüksek kan basıncı değerlerine sahip. Hastalara gelişigüzel bir şekilde gruplandırılarak greyfurt suyu, portakal suyu, inek sütü ya da C vitamini ilave edilmiş bir meşrubat verilmiş. Belirli sürelerle yapılan kan basıncı ölçümlerinde greyfurt suyunun gerek hipertansiyon hastalarında ve gerekse normal kan basıncı olan gönüllülerde kan basıncını (diastolik ve sistolik) belirgin bir şekilde düşürdüğü gözlenmiş. Uygulanan diğer meyve suları ile karşılaştırıldığında greyfurt suyunun meydana getirdiği etkinin belirgin derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiş. Bu çalışma yeterli sayıda gönüllü üzerinde yürütülmediğinden, tespit edilen sonuçların daha geniş hasta sayısı kullanılarak tekrarlanması gerekiyor. Bu arada dikkat edilmesi gereken bir diğer husus ise, greyfurt suyunun hastaların kullandığı bazı ilaçlar ile (özellikle kolesterol ilaçları-statinler, kalp ritim bozukluğu ilaçları, erkeklerde sertleşme sorunu ilaçları-sildenafil vb) etkileşmesi sonucu bu ilaçların daha yüksek oranda emilerek yan etki göster-

mesine yol açtığı biliniyor. Bu nedenle, ilaç kullanan hastaların greyfurt suyu içmeden önce güvenilir kaynaklarda yer alan uyarıları dikkatle izlemeleri gerekir. Kanımca, yüksek tansiyon hastalarında, tansiyon düşürücü ilaç kullanılmaya başlanmadan önce diyet ve idrar söktürücü ilaç uygulamaları sırasında greyfurt suyunun da birlikte verilmesi yararlı olabilir. Ancak hastada bu uygulama ile tansiyonu kontrol altına alınamıyorsa, tansiyon düşürücü ilaç verildiğinde greyfurt suyunun tedaviye destek olarak kullanılması riskli olabilir.

Kanserlerden koruyucu olarak greyfurt suyu

Yeni yayınlanan bir başka çalışmada, greyfurt suyu içerisinde yüksek oranda bulunan ve yukarıda belirttiğim gibi tansiyonun düşürülmesinde yararlı olduğu bildirilen naringin ve naringenin isimli flavonoitlerin, ağız kanserleri oluşumunu belirgin derecede azalttığı bildiriliyor. Deney hayvanları üzerinde yürütülen bu çalışmada, ağız kanserine yol açtığı bilinen kimyasal maddeler ile birlikte çeşitli narenciye meyvelerinde bulunan çeşitli flavonoitler uygulanmış. Portakal suyu ve mandalinada bulunan flavonoitler (hesperetin, neohesperidin, tangeretin ve nobiletin) kanser gelişimini engelleyemezken, greyfurtda bulunan naringin ve naringenin belirgin bir etki göstermiş.

Görüldüğü gibi greyfurt suyu son derece yararlı bir içecek, ancak etkili bileşenleri olan flavonoitlerin, vücutta ilaçları metabolize eden bazı enzimlerin miktarını azaltması nedeniyle ilaç kullanan hastalarda kullanılması sırasında dikkatli olunması gerekir. Ama herhangi bir ilaç kullanmıyorsanız ya da kullandığınız ilaçların greyfurt suyu ile olumsuz bir etkileşmesi bulunmadığını biliyorsanız "günde bir bardak greyfurt suyu için".

Semizotu, Kanserlerin Önlenmesinde Etkili Olabilir

Yol kenarları, hatta boş kalmış saksılar, hemen her yerde bitiveren arsız bir bitki semizotu. Son derece bildik bu bitkiyi siz ne derecede biliyorsunuz, tanıyorsunuz? Sağlığımız için ne kadar yararlı? Semizotunun Doğu Akdeniz ülkelerinden Hindistan'a uzanan coğrafyada halk arasında yüzyıllardır çok çeşitli hastalık ya da sağlık sorunlarının giderilmesinde yararlı olduğu görülüyor. Bitkinin topraküstü kısımlarının ateş düşürücü, kurt düşürücü, spazm giderici, idrar artırıcı, mide ülserlerini tedavi edici, cinsel gücü artırıcı, ağrı kesici, yangı giderici olarak; karaciğer yetmezliğinde, diyarelerde ve astım krizlerinin önlenmesinde; tohumlarının ise yatıştırıcı ve susuzluğu giderici olarak kullanıldığı bildiriliyor.

Peki bu kullanılışlar ne derecede bilimsel olarak destekleniyor?

Semizotu bitkisinin sebze olarak yararlanılan bitkiler arasında şimdiye kadar bilinen en yüksek alfa-linolenik asit (ALA) kaynağı olduğu bildirilmektedir. Yüz miligram taze semizotu yaprağında (bir porsiyon), 300-400 miligram ALA'nın yanı sıra oldukça yüksek miktarlarda çeşitli antioksidanlar bulunduğu tespit edilmiş: E vitamini (12,2 mg), C vitamini (26,6 mg), beta-karoten (1,9 mg), glutatyon (14,8 mg). Ayrıca son yılların en dikkati çeken maddelerinden biri olan "melatonin" miktarı, diğer meyve ve sebzelere göre kat kat fazla. Mesela, en yakın kaynaklardan tatlı mısırdan 15 kat, havuçtan ise 345 kat daha fazla. Melatonin, vücudun biyoritmini düzenleyen, yorgunluğu giderici, yaşlanmayı geciktirici gibi birçok önemli faydaları bulunan bir hormon. Melatonin ve ALA'nın birlikte bulunması nedeniyle, semizotunun kanserlerin önlenmesinde yararlı olabileceği savunulmaktadır.

Bitki üzerindeki bilimsel çalışmaların özellikle 2000'li yıllardan sonra önemli ölçüde artış gösterdiği görülüyor. Taze bitki ezilerek elde edilen usarenin şakaklara konulması ile ateşi düşürdüğü ve ağrıyı giderdiği, yılancık (erisipelas) gibi yangılı durumlarda ise şişen kısmın üzerine konarak cildi serinletmek ve iltihabı indirmek için kullanıldığı kayıtlıdır. Yapılan bir deneysel

çalışmada, ağrı kesici (opioid reseptörler üzerinden) ve yangı giderici etkileri gösterilmiştir. Bilimsel ölçekte (randomize, çift körlü-plasebo kontrollü) bir klinik çalışmada, ağız mukozasında temre benzeri enfeksiyon bulunan (oral lichen planus) 37 hastada, 3 ay süre ile semizotu özütü (sulu alkol özütü) verilmesi ile hastaların yüzde 83'ünde yaraların iyileştiği, boş ilaç verilen hastalarda ise yüzde 73'ünde herhangi bir gelişme görülmezken, yüzde 10'unda şikâyetlerin daha da şiddetlendiği görülmüş.

Semizotunun yapraklarının sinir sistemi üzerinde de etkisi bulunduğu; iskelet kaslarını gevşettiği, kaslarda istem dışı kasılmaları giderdiği tespit edilmiştir. Bazen bitkileri kaynatmak ile etkisinin kaybolduğunu düşünürüz. Bir çalışmada semizotu yaprakları su içerisinde 3 saat kaynatıldıktan sonra yoğunlaştırılarak, deneysel olarak sinir harabiyeti oluşturulan deney hayvanlarına uygulandığında, sinirleri koruyucu (nöroprotektif) etkisi bulunduğu gösterilmiş. Yani semizotu yemeğinin suyunu tüketmek de son derece yararlı. Araştırıcılar bitkinin bu etkisini vücuttaki antioksidan enzimlerin etkinliğini kuvvetlendirerek gösterdiği savını ortaya atıyor. Bir başka çalışmada, yine su ile uzun süreli (9 saat) kaynatılarak hazırlanan polisakarit özütünün, diyabetik deney hayvanlarında kan şekerini belirgin bir şekilde düşürdüğü gözlenmiş.

Semizotu yapraklarının 15 dakika kaynatılması ile hazırlanan çayın (yüzde 5'lik), astım hastalarında bronşları genişletici etkisinin aynı amaçla kullanılan teofilin kadar kuvvetli olduğu, ancak etki süresinin daha kısa sürdüğü bildirilmektedir. Yapılan başka bir deneysel çalışmada, hem sulu, hem de alkollü özütünün hayvanlarda ülser oluşumunu belirgin bir şekilde önlediği tespit edilmiştir.

Gerek deneysel ve gerekse klinik çalışmalar ile etkinliği ortaya konulan semizotunun sulu özütünün, yüksek miktarlarda uzun süreli (kronik) uygulanması ile bile herhangi bir yan etki ya da toksisite gözlenmemiş.

Sonuçta, semizotunun hem salata olarak pişmemiş halde, hem de yemek olarak pişirdikten sonra farklı yararları bulunduğu görülüyor. Günlük beslenme programlarımızda layık olduğu yeri almasını öneririm.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRME

Yulaf ve Kırmızı Reishi Mantarının Temel Bileşeni Beta-glukan Bağışıklığı Güçlendiriyor

Doğa, bağışıklık sistemi üzerinde etkili olabilen zengin seçenekler sunmaktadır. Bu seçenekler arasında "beta-glukan" önemli bir yer tutmaktadır. Beta-glukanların bağışıklık sistemini kuvvetli uyarıcı özelliklerinin yanı sıra kanser, mikrobiyal enfeksiyonlar, diyabet ve yüksek kolesterol tedavisinde etkili olabileceğini ortaya koyan çok sayıda bilimsel çalışma bulunmaktadır. Bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi vücudun kendi savunma elemanlarının uyarılması suretiyledir. Bu bakımdan sık sık soğuk algınlığı ya da gribe yakalananlar, yoğun ve stresli çalışma temposu olan kişiler ve bilhassa 40'lı yaşların üzerinde olanlar tarafından kullanılması sağlığın korunması bakımından yararlı olabilmektedir. 6 yaş üzeri çocuklarda da düşük miktarlarda kullanılması önerilmektedir. Ancak bağışıklık sistemi yetersizliğine bağlı hastalığı olan kişilerde, hekim önermedikçe kullanılmaması yerinde olacaktır.

Beta-glukanlar doğada yaygın olarak bulunan bir madde grubudur. Tahıllarda, bilhassa yulafta bol miktarda bulunur. Suda çözünen lif yapısında olup kalınbağırsaklarda şişerek kitle oluşturmakta, safra ve yağları emerek kolesterolün kana karışmasını engellemekte ve dolayısıyla da kolesterolün düşmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, sağlığın korunması için beta-glukan taşıyan yulaf ürünlerinin kullanılması, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) gibi resmi sağlık kurumları tarafından da vurgulanmaktadır. Beta-glukanların bir başka kaynağı ise mantar ve mayaların hücre duvarıdır. Mesela, bağışıklık sistemini uyarıcı ve kanser tedavisinde yararları

ile bilinen, Japonya ve Çin gibi Uzakdoğu ülkelerinin ünlü "shiitake mantarı"nın (*Lentinus edodes*) etkili bileşenleri olan lentinanlar da beta-glukan yapısındadır. Bu madde Japonya'da mide ve kolon kanserlerinin tedavisinde klinik olarak denenmek üzere onay almıştır. Uzakdoğuda ölümsüzlük mantarı olarak bilinen "kırmızı reishi"nin (*Ganoderma lucidum*) de temel etkinli bileşeni beta-glukandır. Ülkemizde ilaç halinde eczanelerde bulunan beta-glukan, bildiğimiz ekmek mayasının (*Saccharomyces cerevisiae*) hücre duvarından elde edilerek saflaştırılmıştır.

Beta-glukanlar farklı kaynaklarda, farklı molekül büyüklüğüne sahip yapılardadır. Temel yapı olarak 1-3 bağlı beta-glikoz birimlerinden meydana gelmektedir. Yapılan çalışmalar, tıbbi etki bakımından 1-3 bağlı ana yapıya belirli aralıklarla 1-6 beta-glikoz bağlanması ile daha etkili olduğunu, daha ileri saflaştırma ile 1-6 bağlı olanların, bağışıklık sistemi üzerinde en yüksek etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan, yeterince saflaştırılmamış beta-glukan özütlerinde bulunan proteinlerin, hassas kişilerde alerjiye yol açabileceği bildirilmektedir. Ancak saflaştırılmış beta-glukanlar ağız yoluyla uygulandığında herhangi bir olumsuz etki gözlenmemiştir. Bu bakımdan tedavide kullanılacak ürünlerin yüksek saflıkta olması hem daha yüksek bir etkinlik, hem de güvenilirliği bakımından önemli bir husustur. Bu özelliklere sahip beta-glukanların ilaç statüsünde olduğunu ve eczanelerden alınması gerektiğini unutmamak gerekir. Yapısının beta-glikoz birimlerinden oluştuğuna bakıp da şeker hastalarının kan şekerini yükselteceği şeklinde bir endişeye kapılmasına gerek yok. Çünkü beta-glukanın glisemik indeksi düşüktür ve yukarıda da belirttiğim gibi, tam tersi yani kan şekerini düşürücü etkisi bulunmaktadır.

ÖNERİLER / UYARILAR

Beta-glukan tableti satın alırken etiketinde nelere dikkat edilmeli?
Eczanelerde Sağlık Bakanlığı tarafından onaylanmış beta-glukan taşıyan ürün bulunuyor. 10 miligramlık kapsüller halinde pazarlanmış.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Bağışıklık sistemini desteklemek için sonbahar ve kış mevsimlerine girerken, 45 gün süresince günde 1-2 kapsüllük kürler uygulanması yeterlidir. Kanser tedavisinde önerilebilecek 50 miligramlık ambalajları eczanelerde bulunmaktadır. Kırmızı reishi mantarı ürünlerini kesinlikle internetten satın almayınız, eczanelerden kalitesine güvenilir ürünleri satın almalıdır. Beta-glukanın suda güç çözünmesi nedeniyle kırmızı reishi ile çay hazırlanmasında uygun yöntem seçilmelidir. Aksi takdirde beta-glukan yeterli miktarda alınamaz.

Sarmısak Kanın Antioksidan Kapasitesini Artırıyor

Sarmısak, sadece yemeklerimizin vazgeçilmez bir lezzeti olarak değil, insan sağlığı bakımından da önemli bir deva olarak yüzyıllardır kullanılmaktadır. Bilimsel çalışmalar kalp ve damar sistemi için faydalı (tansiyon düşürücü, pıhtıyı önleyici, kan sulandırıcı, kalp krizini önleyici), kan şekerini düşürücü, karaciğeri koruyucu, bağışıklık sistemini destekleyici, kanserlerden koruyucu, mikroorganizmaları öldürücü etkileri bulunduğunu ortaya koymaktadır. Sarmısağın bu yararlarının antioksidan etkisine bağlı olduğu ileri sürülmektedir. Yürütülen bazı çalışmalarda, çeşitli sarmısak formüllerinin (yaşlandırılmış sarmısak, sarmısak yağı vb) kötü kolesterolün (LDL), daha zararlı şekli olan çok düşük yoğunluklu kolesterole (VLDL) oksitlenmesini önlediği gözlenmiştir.

Sarmısağın, serbest radikallerin hasarını önleyici (antioksidan) etkisini gösteren çeşitli deneysel çalışmalar bulunuyor. Bilimsel çevrelerde bu etkiden sorumlu bileşen olarak allisin gösteriliyor. Bu bileşik sarmısak ezildiğinde allinaz enzimi ile temasa geçen alliin'in dönüşümü ile meydana geliyor. Yani sarmısağın etkili olabilmesi için "allisin" oluşumu şart. Ancak çeşitli şekillerde işlemden geçirildikten sonra sarmısağın antioksidan etkisindeki değişimleri inceleyen bir bilimsel çalışmanın sonuçları zihinleri karıştırıyor.

Söz konusu çalışmada allisine dönüşümü sağlayan enzim olan allinazı parçalamak amacıyla sarmısak dişlerinin bir miktarı kaynatılıyor, diğer bir kısmı mikrodalga ile pişiriliyor ve bir kısmının ise turşusu (pH 3,5'dan asidik vasatta bu enzim parçalandığı için) hazırlanıyor. Bu üç işlem görmüş sarmısağın antioksidan etkisi, işlem görmemiş taze sarmısak ile karşılaştırıldığında antioksidan etkinin işlem görenlerde biraz azalmasına karşılık devam ettiği görülmüş. Mikrodalga fırında pişirilen sarmısağın oksijen radikalleri, turşusu yapılan sarmısağın ise peroksi radikalleri üzerindeki etkinliği bir miktar azalmış. Yani sarmısağın antioksidan etkisi için allisine dönüşüme gerek yok, içerisindeki diğer kükürtlü bileşenlerin de antioksidan etkiye katkıları bulunuyor. Sıçanlar üzerinde yürütülen başka bir çalışmada ise ham sarmısak ve 20 dakika kaynatılmış sarmısağın kolesterollü gıdalar ile beslenen hayvanlarda kan lipit seviyelerini belirgin bir şekilde azalttığı gözlenmiş.

Ülkemizde yapılan bir klinik çalışmada, 17 sağlıklı gönüllüde eczanelerde satılan standart bir sarmısak tabletinin 30 gün süre ile günde 4 adet (sabah iki, akşam iki) verilmesi ile kan lipit değerleri üzerindeki (trigliserit, total kolesterol, iyi kolesterol ve kötü kolesterol) subakut etkileri incelenmiş. Gönüllüler, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi süreğen kalp ve damar rahatsızlıkları ya da diyabet teşhisi konulmamış ve herhangi bir tedavi uygulanmayan kişiler arasından seçilmiş. Yapılan çalışmada 30 günlük uygulama sonucunda sarmısak tabletlerinin, kan serumunun toplam antioksidan gücünü artırdığı, buna karşılık kan lipit değerleri (toplam kolesterol, trigliserit, iyi kolesterol ve kötü kolesterol) üzerinde etkisiz kaldığı gözlenmiş.

Sarmısak dişlerinin antioksidan etkisine bağlı olarak, özellikle kalp ve damar işlevleri üzerindeki etkinliğini ortaya koyan çok sayıda deneysel ve klinik çalışma mevcut. Bu çalışmaların büyük çoğunluğunda yukarıdaki bulgulardan farklı olarak allisinin başlıca etkili bileşen olduğu, kötü kolesterolü, total lipit ve trigliserit seviyelerini düşürdüğü gösterilmiş. Şüphesiz, bu farklı bulgulara bakarak kişiler farklı görüşler ileri sürebiliyor; kimisi sarmısak etkisiz derken, kimi etkili diyebiliyor. Kanaatimce bu tip bulgulara bakıp zihninizi karıştırmak yerine, sağlıklı bir gıda olan sarmısak ürünlerini mümkün olduğunca çok kullanmanızda yarar görüyorum.

Sağlığın Korunmasında Su Yosunlarının Etkisi

Giderek artan dünya nüfusunu besleyecek alternatif kaynaklar arasında en çok dikkati çekenlerden biri de zengin protein ve vitamin içeriğine sahip su yosunları. Durgun tatlı sularda, açık hava su depolarında veya göletlerde ya da denizlerde oluşan bu mikroalgler arasında spirulina türleri ve klorella türleri şu an piyasada en popüler olanları. Protein ve vitaminlerin yanı sıra taşıdığı karotenoitler, klorofiller, mineraller ve renk maddeleri (pigmentler) nedeniyle çeşitli amaçlar ile insan sağlığında yararlı olduğu gerekçesi ile pazarlanıyor. Peki, bu iddialardan ne kadarı bilimsel, ne kadarı gerçek dışı?

Spirulina nedir? Etkili mi yoksa riskli mi?

Bu mikroalgler arasında spirulina (*Arthrospira platensis* ve *A.maxima*) türleri Amerika Birleşik Devletleri uzay araştırmalarında NASA tarafından astronotların beslenmesinde başarı ile uygulanması nedeniyle dikkati çekti. yüzde 70'e varan zengin protein içeriği dışında taşıdığı vitaminler [B-12 vitamini, provitamin A (beta-karotenler), tokoferoller (E vitamini)], çeşitli mineraller bilhassa demir, fenolik asitler ve gama linolenik asit gibi vücudumuz için gerekli bileşenleri taşımaktadır. Mavimsi rengini veren pigmentler "fikobilinler" (fikosiyanin ve allofikosiyanin), bilirubin gibi safra pigmentlerinin yapısına yakın yapıda olup proteinler ile kompleks oluşturmuştur (fikobiliprotein).

Spirulina üzerinde yürütülen deneysel (deney hayvanı ya da hücre kültürlerinde) çalışmalarda elde edilen bulgulara dayanılarak çeşitli kullanım önerileri yapılmaktadır: Virüs enfeksiyonları ve alerjilerin tedavisi, bağışıklık düzenleyici, kolesterol düşürücü, antioksidan ve karaciğer koruyucu.

Yapısında bulunan "kalsiyum spirulan" adı verilen sülfatlanmış pokisakaritlerin bazı membran virüslerinin gelişimini engellediği, virüslerin konakçı hücre içine sızmasını önlediği deneysel (in vitro ve in vivo) olarak tespit edilmiştir. Bu virüsler arasında uçuk virüsü [herpes simplex virüsü-1 (HSV-1)], grip etkeni influenza A virüsü, kızamık virüsü, kabakulak virüsü, sitomegalovirüs ve AIDS etkeni HIV-1 virüsü bulunmaktadır. Ancak bu bulgular deney-

sel olduğu için insanlarda ne derecede etkili olabileceğini ortaya koyabilecek klinik çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Renkli bileşenleri olan fikosiyanin pigmentleri, antioksidan olarak peroksil radikalleri üzerinde etkilidir. Bu bileşenin antioksidan etkisine bağlı olarak, sıçanlarda karaciğer toksinlerinin zararlarına karşı koruyucu etkisi tespit edilmiştir.

Spirulina ve kronik yorgunluk şikâyeti

Spirulina'nın zengin besleyici içeriği nedeniyle vücudun yüksek enerji ihtiyacını karşılamak üzere, bilhassa çok sayıda kişinin şikâyetçi olduğu "kronik yorgunluk" sendromuna karşı pazarlandığı görülmektedir. Teorik olarak değerlendirildiğinde, içerdiği bileşenlerden polisakaritlerin (glikojen gibi) ve gama linolenik asidin, insan hücreleri tarafından kolaylıkla emilerek enerjiye dönüştürülebileceği, ayrıca bağırsaklarda yararlı laktik bakterilerin gelişimini artırmak suretiyle de vücutta B-6 vitamini sentezini sağlaması suretiyle bu enerji artışına katkıda bulunması beklenmektedir. Ancak 2007 yılında yayımlanan bir bilimsel klinik çalışmada (plasebo kontrollü ve randomize), günde 3 gram spirulina verilen kronik yorgunluk şikâyeti olan gönüllerde, boş ilaç verilen gruba oranla herhangi bir iyileşme görülememiştir.

Kullanımı riskli mi?

Yapılan güvenlik çalışmalarında herhangi bir yan etki tespit edilememiştir. Ancak alerjik kişilerde, hamile ve emzirenlerde kullanımından kaçınılması önerilmektedir. Spirulina kullanımı ile karşılaşılabilecek en önemli sorun ürün kalitesine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Spirulina'nın üretildiği havuzlara ya da su kaynaklarına ağır metal bulaşması önemli bir risk oluşturmaktadır. Bu nedenle kullanılan ürünün güvenilirliği son derece önemlidir. Spirulina'nın günlük kullanılması önerilen miktar tam olarak bilinmemektedir; bu nedenle çok geniş bir aralıkta 250 mg ile 5.000 mg arasında kullanılması önerilmektedir.

Sonuç olarak, spirulina ile ilgili olarak ortaya atılan kullanım önerileri bazı deneysel bulgulara dayanmaktadır. Dolayısıyla insanlarda hangi miktarlarda ve ne kadar süre ile kullanıldığında etkili olabileceğini gösteren klinik çalışmalara gerek duyulmaktadır. Ancak şimdiye kadar yukarıda bahsettiğim kalite sorunlarına bağlı ortaya çıkabilecek riskler dışında, vücut için zararlı bir durum söz konusu değildir. Bu nedenle, durumun bilincinde olarak kullanılmasında bir sakınca yok gibi görülüyor.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Spirulina tableti/kapsülü satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Spirulina ya da diğer yosun ürünlerinde en önemli sorun kalitedir. Ucuz ve temini kolay bir ürün olmasına rağmen, bazı kapkaççı diye tanımlayabileceğimiz kişilerin kırlardan ısırgan gibi koyu yeşil renkli yaprakları toplayıp kurutup spirulina ya da diğer yosun ürünleri olarak pazarladığını görüyoruz.

Bir diğer önemli husus ise yosunlar havuzlarda yetiştirildiğinden, havuzların hijyen koşullarının uygunluğu. Bildiğiniz gibi durgun sularda kolaylıkla organizmalar üreyebilmektedir. Eğer havuzda gerekli önlemler alınmamışsa yosun, sağlığınız için tehlikeli olabilecek mikroorganizmalar ile temas edebilecektir. Yine havuzlarda kullanılan suyun kalitesi ve özellikle mineral içeriği önemlidir. Su içerisinde insan sağlığı için tehlikeli ağır metallerin (kadmiyum, civa, kurşun vb) bulunmaması gerekir. Dolayısıyla üretici firmanın gerekli analizleri yapıp yapmadığını sorgulamanızı öneririm.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Besleyici özelliği söz konusu olduğundan tablet, kapsül gibi ilaç şekillerinde ya da katkılı gıda ürünleri şeklinde çeşitli formlarda pazarlanmaktadır. Bu ürünler için kesinleşmiş bir miktar önerisi bulunmamaktadır. Piyasadaki ürünler 250 miligram ile 5 gram arasında değişmektedir.

Klorella Alırken Kaliteye Dikkat!

Popüler olan bir başka tatlısu mikroalgi ise 'klorella' (*Chlorella vulgaris, Chlorella pyrenoidosa*). Bu yeşil tek hücreli algler, balıkların başlıca besinlerini oluşturuyor (fitoplanktonlar). Protein bakımından zengin. Ayrıca klorofil, çeşitli karotenoitler (astaksantin, kantaksantin, flavoksantin, loraksantin ve violaksantin) ve ksantofil (ekinenon) taşıyor. Piyasadaki klorella ürünlerinin bağışıklık sistemini desteklediği, kanserlerin yayılmasını önlediği, yüksek tansiyon hastalarında tansiyonu düşürdüğü, fibromiyalji ve ülseratif kolitlerde tedaviye yardımcı olduğu ileri sürülmektedir. Ürünün bilhassa Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde popüler olmasına karşılık, yararı konusunda bilgiler daha çok deney hayvanları üzerinde yürütülen deneysel bulgulara dayanıyor. Ayrıca az da olsa insanlar üzerinde yürütülen bazı çalışmalar bulunuyor.

Klorella fibromiyalji hastalarında etkili mi?

Fibromiyalji, "yumuşak doku romatizması" olarak da adlandırılan, özellikle sırt, boyun, omuzlar ve kalçalarda belirgin ve yaygın kas-eklem ağrısı, yorgunluk, sabah tutukluğu gibi şikâyetler ile seyreden, süreğen bir kas iskelet sistemi hastalığı. Her yaşta bilhassa 30-60 yaşlar arasında görülebilir. Kadınlarda, erkeklerden daha sık görülmektedir. Fibromiyalji için kesin olarak etkili olabilecek bir tedavi şekli bilinmiyor. Çeşitli ilaçlar (ağrı ve yangı gidericiler, depresyon ilaçları, vb), hafif egzersizler, fizik tedavi uygulamalarının yanı sıra yoga gibi meditasyon yöntemleri öneriliyor. Bu grup hastalar için önerilen beslenme programlarında vitamin ve mineral içeriğine önem veriliyor. Dolayısıyla zengin içeriği ile klorella, fibromiyalji hastaları için ideal bir besin gibi görülüyor. Klorella preparatlarının, insanlarda orta derecede fibromiyalji sendromu vakalarında etkinliğini tespit etmek üzere yürütülen bir çalışmada, iki ticari preparatı; günde 10 gram klorella tablet ya da 100 ml sıvı klorella 2 ay süre ile 20 fibromiyalji hastasına uygulanmış. Süre sonunda yapılan değerlendirmelerde, hastaların yüzde 39'u şikâyetlerinin azaldığını bildirirken, yüzde 33'ü herhangi bir değişiklik hissetmediklerini, yüzde 28'i ise şikâyetlerinde artış olduğunu ifade etmiş. Bu çalışmanın sonuçlarının bilimsel olarak güvenilirliği az, çünkü büyük ölçüde kişilerin beyanlarına dayanıyor. Dolayısıyla

daha ayrıntılı ve bilimsel parametrelere uygun olarak deneylerin tekrarlanması gerekmektedir.

Klorella ve bağışıklık sistemi

Klorella'nın bağışıklık sistemi üzerinde etkisini değerlendirmek üzere, bilimsel kriterlere (randomize, çift-körlü, plasebo kontrollü) uygun olarak 50 yaş üzerinde sağlıklı 124 kişi üzerinde bir çalışma yürütülmüş. Bağışıklık sistemi üzerinde etkinliği tespit etmek amacıyla farklı bir deney planı uygulanmış. Klorella tabletler 28 gün boyunca uygulanırken (günde 200 veya 400 mg), 21'inci gün gönüllülere grip aşısı yapılmış. Süre sonunda gönüllülerin kanında grip etkenine karşı gelişen koruyucu maddelerin (antikor) miktarında artış olup olmadığı incelenmiş. Deney sonucunda klorella'nın belirgin bir antikor artışı sağlayamadığı tespit edilmiş. Şüphesiz bu çalışma sonuçlarının klorella'nın bağışıklık sistemi üzerinde etkili olmadığı şeklinde yorumlanması hatalı olacaktır. Çünkü bağışıklık sistemi üzerinde etki, farklı mekanizmalara dayanmaktadır. Dolayısıyla bu konuda daha ayrıntılı çalışmalara gerek duyulmaktadır.

Klorella ve yüksek tansiyon

Bilimsel kriterlere uygun olarak 24 hafif ve orta derecede yüksek tansiyon hastasında yürütülen 2 ay süreli bir çalışmada, bazı hastalarda kan basıncını düşürdüğü, bazılarında ise daha kararlı hale dönüştürdüğü bildiriliyor.

Piyasada 200-500 mg'lık kapsül, tablet, toz formülasyonları pazarlanıyor. Fazla miktarda alındığında herhangi bir risk bilinmemektedir. Ancak K vitamini bakımından zengin olması nedeniyle, kan sulandırıcı ya da pıhtılaşmayı engelleyen ilaç (coumadin) kullananlarda, pıhtılaşma zamanını uzatabilir. Dolayısıyla bu kişilerin burun kanaması veya ciltte sık sık morarmalar oluşması durumunda dikkatli olması, klorella kullanımını kesmesi gerekir. Diğer taraftan, deney hayvanlarında kanser tedavisinde kullanılan 5-flurourasil'in, bazı yan etkilerini hafifletebileceği yönünde tespit edilen bulguların, insanlarda ne derecede uygulanabileceği bilinmemektedir.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Klorella tableti/kapsülü satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Klorella da diğer yosun ürünlerinde olduğu gibi kalite sorunu bakımından riskli olabilmektedir Ucuz ve temini kolay bir ürün olmasına rağmen, bazı kapkaçcı diye tanımlayabileceğimiz kişilerin kırlardan ısırgan gibi koyu yeşil renkli yap-

rakları toplayıp kurutup klorella ya da diğer yosun ürünleri olarak pazarladığını görüyoruz.

Yosunlar havuzlarda yetiştirildiğinden, bir diğer önemli husus ise havuzların hijyen koşullarının uygunluğu. Bildiğiniz gibi durgun sularda kolaylıkla organizmalar üreyebilmektedir. Eğer havuzda gerekli önlemler alınmamışsa yosun sağlığınız için tehlikeli olabilecek mikroorganizmalar ile bulaşık olabilecektir. Yine havuzlarda kullanılan suyun kalitesi ve özellikle mineral içeriği önemlidir. Su içerisinde insan sağlığı için tehlikeli ağır metallerin (kadmiyum, civa, kurşun vb) bulunmaması gerekir. Dolayısıyla üretici firmanın gerekli analizleri yapıp yapmadığını sorgulamanızı öneririm.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Tablet/kapsül halinde 200-500 miligramlık dozlarda, ya da klorella katkılı gıda ürünleri halinde bulunabilmektedir. Kaliteli ürünler ile ilgili fazla miktarda alınması durumunda herhangi bir risk bildirimi bilinmemektedir. Ancak bazı klorella türleri K vitamini bakımından zengin olduğundan, kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerde ilacın etkisini azaltacağı için dikkatli olunmalıdır.

KALP VE DAMAR SAĞLIĞI

Zencefilin Ödem Giderici Etkisi

Yüksek kolesterol taşıyan diyetle beslenen sıçanlarda, diyetine zencefil katılan grupta yüksek kolesterol, ateroskleroz ve diğer damar hastalıkları gelişimi riskinin, zencefil katılmayan kontrol grubu hayvanlara göre çok daha azaldığı, etkinin kolesterol ilacı verilen grup kadar belirgin olduğu tespit edilmiş. Yapılan çalışmalarda, kan pıhtılaşmasını engelleyen ilaçlar ile (warfarin) herhangi bir olumsuz etkileşme de tespit edilmemiş. 12 sağlıklı gönüllüye 1 hafta süre ile pıhtılaşma engelleyici ilaç ile birlikte günde 400 mg (3 eşit miktara bölünmüş halde) zencefil verilmesi ile kanın pıhtılaşma özelliklerinde tehlike yaratabilecek herhangi bir artış gözlenmemiş. Yapılan bir diğer çalışmada ise günde 1 gram zencefil ile birlikte bazı tansiyon ilaçlarının (10 mg nifedipin) verilmesinin daha iyi bir etki sağlayabileceği önerilmektedir.

Derin ven trombozu

Uzun süren otobüs, uçak vb seyahatlerde çoğumuzu en çok rahatsız eden hususlardan biri sanırım uzun süreli hareketsiz kalmaya bağlı bacaklardaki şişme; bilimsel adı "venöz trombo-embolizm" olan durum. Hatta bu durum 1980'lerin sonlarında uçaklardaki ekonomi sınıfının dar koltuk aralarına izafeten "ekonomi sınıfı sendromu" olarak adlandırılmış. Uçakta basıncın düşmesi ve uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı olarak, kanın yapısında bazı değişiklikler meydana geldiği tespit edilmiş; bilhassa pıhtılaşma riskinin artmasına bağlı olarak da "derin ven trombozu" riski söz konusu olabiliyor. Bir çalışmada derin ven trombozu vakalarının yüzde 66'sının, 4 saati aşan uçuşlarda meydana geldiği ortaya konmuş. Yapılan ön çalışmalarda zencefil ile piknogenol (bir

çam cinsinin kabuklarından elde edilen kuvvetli bir antioksidan) karışımı bir tescilli formülasyonun, derin ven trombozu riskini önemli ölçüde azaltabildiği gösterilmiş. Karışımdaki her iki bileşenin de kanın pıhtılaşmasını önleyici ve ödem giderici etkilerine bağlı olarak yararlı olması mümkün.

Kronik Kalp Yetmezliği Tedavisinde Alıç Özütü

Alıç yaprakları, çiçekleri ve meyvelerinden hazırlanan ilaç formülasyonlarının Almanya gibi bazı Avrupa ülkelerinde kalp hastalıklarında reçetelendiği, Amerika Birleşik Devletleri'nde ise en çok satılan bitkisel ürünler sıralamasında üst sıralarda yer aldığı bildirilmektedir. Yapılan çalışmalar, alıç özütlerinin "ikinci derece kalp yetmezliği" tedavisinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Farklı alıç formülasyonlarının, farklı sürelerle (3-26 hafta arası) uygulanması ile kronik kalp yetmezliği hastaları üzerindeki etkisinin incelendiği bilimsel nitelikte klinik çalışmaların değerlendirildiği bir meta analiz çalışması da alıçın etkinliğini destekliyor. Toplam 1.100 hastada yürütülen ve standardize edilmiş (prosiyanidinler) alıç formülasyonlarının kullanıldığı 14 klinik çalışmanın sonuçları, iki ayrı uzman tarafından tamamen bağımsız olarak değerlendirilmiş. Çalışmaların sonucunda, alıç formülasyonlarının idrar artırıcı ilaçlar (4 çalışma) veya tansiyon düşürücü ilaçlarla (ACE inhibitörleri) (3 çalışma) birlikte uygulanması ile boş ilaç verilen hastalara göre, istatiksel olarak daha belirgin şekilde bir yararı bulunduğu göze çarpmaktadır.

Vurgulanan bir diğer önemli husus ise bu bitkinin son derece güvenilir olduğu, herhangi bir risk olasılığının son derece düşük olduğu. Başka bir çalışmada da kalp yetmezliği hastalarının kullandığı digoksin gibi ilaçlar ile herhangi bir etkileşmesi bulunmadığı bildirilmektedir. Hayvan deneylerinin sonuçlarına bakılarak kan sulandırıcı ve tansiyon düşürücü bazı ilaçlar ile olası bir etkileşmeye dikkat çekilmesine karşılık, bu konuda doğrulayıcı klinik çalışma bulunmamaktadır. Sonuç olarak, kalp yetmezliği hastalarının tedavisine destek olmak üzere ilaçlar ile birlikte alıç formülasyonlarının kullanılması önerilmektedir.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Alıç özütü satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Alıç özütünün standart olmasına dikkat edilmelidir. Etkili olabilmesi için alıç yap-

rak ve çiçeklerinden elde edilen özütün, 3,5-39,6 miligram hiperozit üzerinde hesaplanmış total flavonoit veya 30-338 miligram proantosiyanidin taşıması istenir. Tabii konu kalp gibi hayati bir organ olunca kullanılan ürünün kalitesi son derece önemli!

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Standart alıç özütü taşıyan ilaç formüllerinin eczanelerden temin edilmesi gerekir. Günlük önerilen miktar 160 miligram ile 1.800 miligram arasında değişmektedir. Bu miktar gün içerisine bölünerek alınır. Etkisinin hafif olması nedeniyle yararlı olup olmadığını anlayabilmek için en az 6-8 hafta kullanılması gerekir. Zaten alıç özütünün etkinliği ciddi kalp yetmezliği şikâyetlerinde yeterli olamamaktadır. Bu bakımdan hafif ve orta derecede vakalarda önerilmektedir. Bu konuda Amerikan Kardiyoloji Birliği'nin önerisi, birinci ve ikinci derece kalp sorunlarında kullanılması şeklindedir. Kalp ilacı kullananlarda diğer ilaçların etkisini kuvvetlendirebileceği gözönüne alınmalıdır. Bunun dışında yan etki riski düşüktür.

Domates Özütü Tansiyonu Düşürüyor

Yüksek tansiyon en yaygın görülen hastalıklardan biridir. Dünya Sağlık Örgütü, dünyada yaklaşık olarak bir milyar kişinin çeşitli derecelerde yüksek tansiyon belirtileri gösterdiğini bildirmektedir. Belirtilerin kontrol altında tutulabilesi için çoğunlukla iki veya daha fazla ilacın birlikte kullanılması, ayrıca gerek beslenme ve gerekse yaşam şekline yönelik bazı önlemlerin alınması zorunlu. Ancak tansiyon düşürücü ilaçların büyük birçoğunluğunun kullanım süresi içerisinde yol açtığı çeşitli yan etkilere bağlı olarak, hastalarda tahammülsüzlük ortaya çıkabilmektedir.

Doğal antioksidanların, özellikle damar işlevleri üzerindeki etkisine bağlı olarak, son yıllarda kalp ve damar hastalıklarında gerek koruyucu ve gerekse tedavi edici olarak yaygın kullanıldığını çoğumuz biliyoruz. Antioksidanlar bakımından zengin meyve ve sebzelerin düzenli kullanılmasına bağlı olarak kan plazmasında antioksidan seviyesinin yükseldiğini ve buna bağlı yüksek tansiyon seviyesinde düşme sağlanabildiğini ortaya koyan bilimsel çalışmalar bulunmaktadır. Domates ve domates ürünleri, alfa-tokoferol, folat, flavonoitler ve bilhassa karotenoitler (beta-karoten, fitoen, fitofluen) gibi önemli antioksidanlar bakımından zengindir. Özellikle domates, en kuvvetli antioksidan karotenoitlerden biri olan likopen'in başlıca kaynaklarından biridir. Bu bileşenlerin teker teker veya birlikte aterosklerozun en önemli etkenlerinden olan lipoprotein ve vasküler oksidasyonu önlediği, homosistein, platelet kümelenmesini engellediği ve kan basıncını düşürdüğü bilinmektedir.

Tip-2 diyabet hastalarında domates suyunun kullanılması ile plazma likopen seviyesinde gözlenen belirgin artışa bağlı olarak, kötü huylu kolesterolün (LDL) oksitlenerek damarlar için zararlı ürünlere dönüşümünün belirgin bir şekilde azaltılabildiği gözlenmiştir. Bilimsel nitelikte bir başka klinik çalışmada ise domates özütü kapsüllerinin ağır olmayan yüksek tansiyon vakalarında etkili olduğu bildirilmektedir.

Yeni yayımlanan bir bilimsel çalışmada ise 46-66 yaşları arasında 54 orta derecede yüksek tansiyon hastasına, 6 hafta süresince içeriği belli özel bir do-

mates özütü taşıyan kapsül ya da aynı görüntüye sahip boş ilaç (soya yağı) veriliyor. Domates özütü deyince aklımıza dolates salçası ya da ketçap gelebilir; ancak bu özütün bileşimi farklı. Domates çekirdeklerinden özel suretle elde edilen domates yağı içerisinde çözünmüş domates bileşenlerini taşıyor. 250 mg'lık kapsül içerisinde; likopen (yüzde 6), beta-karoten (yüzde 0.15), fitoen ve fitofluen (yüzde 1), E vitamini (yüzde 2) bulunuyor. Çalışma sırasında boş ilaç verilen grubun kanında da, muhtemelen yedikleri domates nedeniyle, likopen derişiminin bir miktar artmasına karşılık kan basıncı değerlerinde bir düşme gözlenememiş. Yani domates yemekle kan plazması likopen seviyesinde gözlenen artış, tansiyonu düşürmek için yeterli olmuyor. Daha önce yürütülen çalışmalarda likopenin tek başına uygulandığında tansiyon düşürücü etkili bulunmamasına karşılık, "domates özütünün etkili bulunması", muhtemelen domates içerisindeki antioksidan bileşenlerin birlikte daha kuvvetli etki göstermesi ile açıklanabilir. Diğer olası etkenler, domatesin tansiyon kontrolünde rol oynayan potasyum bakımından zengin olması ya da içerdiği polifenolik bileşenler olabilir.

Bu çalışmanın sonuçları, domates yiyerek değil ama daha yoğunlaştırılmış likopen içeriğine sahip domates özütlerinden hazırlanan ilaçların yüksek tansiyon hastalarında tansiyonun düşürülmesi için yararlı olabileceği konusunda önemli ipuçları veriyor. Daha fazla sayıda yüksek tansiyon hastasında, daha uzun süreli ve farklı miktarlarda uygulandığında, sağlanan yararın artıp artmayacağını ortaya koyabilecek klinik çalışmalara ihtiyaç var. Özellikle hastanın kullandığı tansiyon düşürücü ilaçlar ile birlikte kullanıldığında, hastanın tansiyon ilacına olan gereksinimini azaltabiliyorsa bence çok yararlı olabilir. Böylece hastanın tansiyon ilacı tedavisine olan tahammülü artırılabilir.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Domates özütü Türkiye'de var mı? Satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Çalışmada bahsedilen domates ürünü ülkemizde henüz bulunmuyor, ancak likopen taşıyan ilaç formüllerinden de benzer etkiler sağlanabileceğini düşünüyorum. Bazılarınız "domates, salça yesem daha iyi" diye düşünebilir; ancak kullandığınız salçada ya da domateste likopen olup olmadığını veya varsa miktarını biliyor musunuz?

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Genellikle tablet/kapsül şeklindeki ürünlerden günde 30 miligram önerilmektedir.

Soğan, Kalp ve Damar Hastalıklarından Koruyor

Pişmemiş soğanın sağlığımızın korunmasındaki yararları

Soğan ve sarmısak, gerek pişirilmiş ve gerekse pişirilmemiş halde Anadolu yemek kültürünün en önemli öğelerinden biri, yemeklerimizin vazgeçilmez tadı. Sarmısağın sağlığımız için yararları sık sık tartışılırken, kardeşi olarak tanımlayabileceğimiz soğan ise bilimsel olarak yeterince değerlendirilmemiştir.

Halk tedavi kültüründe soğanın hastalıklardan koruyucu etkisi ve tedavi değeri yüzyıllardır bilinmektedir. Sağlık için yararlarını inceleyen bilimsel çalışmalarda, soğanın içerisinde bulunan bileşenlerden, organik kükürtlü bileşikler (alkil sistein sülfoksitler) ve flavonoitlerin bilhassa kersetinin biyolojik özellikleri dikkati çekmektedir. Soğan, güncel bilimsel çalışmalarda kanserler dâhil birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde dikkati çeken kersetin'in en yüksek miktarda bulunduğu kaynaklardan biridir.

Günlük beslenme alışkanlıklarında, batılı toplumlarda ortalama yüzde 15 doymuş ve yüzde 8 kadar çoklu doymamış yağ kullanıldığı hesaplanmaktadır. Yapılan bir bilimsel çalışmada, pişmemiş soğan içerisinde bulunan etkili bileşenlerin, doymuş yağların kalp ve damar sistemi üzerinde yol açabileceği hasarı önlemeye yeterli olup olamayacağı incelenmiş. Erkek ve dişi karışık gruplar halinde domuzlarda yürütülen deney sonucunda, pişmemiş soğanın kan plazmasında yemek sonrası total gliserit miktarını yüzde 15 kadar düşürdüğü, ancak lipoprotein seviyesi üzerinde bir etkisi bulunmadığı tespit edilmiş. Gliserit miktarında sağlanan bu azalma, yenilen soğanın miktarına ve cinsiyete bağlı olmaksızın gözlenmektedir; yani çok soğan yenilmesi ile belirgin bir artış sağlanamamaktadır.

Soğan üzerinde yürütülen deneysel çalışmalardan bir diğerinde ise yüzde 10 yağ oranına sahip bir diyet ile beslenen dişi domuzlarda "pişmemiş soğanın" vücutta yağlanmayı azaltıcı, bağışıklık sistemini kuvvetlendirici, antioksidan ve kan pıhtılaşmasını düzenleyici etkileri bulunduğu tespit edilmiş. Bu bulgular da, pişmemiş soğanın kalp ve damar hastalıkları risklerinin azaltılmasında ve şişmanlık tedavisinde yararlı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Bildiğiniz gibi Anadolu'da sofralardan taze ya da kuru soğan eksik olmaz. Bu suretle yemekten sonra kanda yağ oranının yükselmesinin basit bir şekilde önlenebileceği, kalp ve damar sağlığına olumlu etkiler yapabileceği deneysel olarak da ortaya konuluyor. Anadolu'da halkın tedavi kültürü haricinde, günlük yaşamında sürdürdüğü bazı alışkanlıkların "ne derece doğru olduğu" yapılan deneysel çalışmalar ile ortaya konuldukça benim hayranlığım daha da artıyor.

Soğan astım krizlerinde etkili olabilir

Taze soğan suyunun, halk arasında öksürük, bronşit ve hatta astımda yararlı olduğu bilinmektedir. Nitekim soğan suyundaki kükürtlü bileşenlerin (tiyosülfinatlar) bronşiyal astım krizlerinde etkili olabileceği, kobaylarda yapılan deneysel bir çalışma ile de gösterilmiştir. Bu çalışmada, soğan suyunun astım krizlerini tetikleyen bazı bileşenleri baskıladığı (histamin salınımı ve 5-lipoksigenaz yolağı inhibisyonu) ortaya konulmuştur. Bu bulguları destekleyen küçük ölçekli bir insan çalışmasında ise 400 mg taze soğana eşdeğer alkollü soğan özütünün verilmesi ile astım krizine yol açan ani ve gecikmeli etkenleri baskıladığı gözlenmiştir. Burada dikkatinizi çekmek istediğim nokta, soğanın pişirilmeden kullanılmasıdır. Çünkü etkili bileşen olduğu ileri sürülen, kükürtlü bileşenler ısı ile parçalanmaktadır.

Siyah Çikolata Damar Sertliği Riskini Azaltabilir

Çikolatanın insan sağlığı bakımından yararları konusunda şimdiye kadar yürütülen çalışmalarda, özellikle siyah çikolatanın zengin polifenolik bileşik içeriği nedeniyle kalp ve damar rahatsızlıklarında yararlı olabileceği, bazı deneysel ve epidemiyolojik çalışmalar ile ortaya konulmuştur. 13 gönüllü üzerinde yürütülen bir çalışmada, 14 gün süre ile günde 100 gram siyah çikolata tüketilmesiyle büyük tansiyonda (sistolik) ortalama 5,1 mmHg ve küçük tansiyonda (diyastolik) ortalama 1,8 mmHg düşme sağlandığı bildirilmiştir. Bu değerler oldukça önemli, büyük tansiyonu 16-17 civarında olan bir hastada normalleşme sağlanabilir. Benzer bulguların daha sonra yürütülen çalışmalar ile de gözlenmesi, etkinliğin bir kanıtı olarak kabul edilebilir. Alman erişkinler üzerinde yürütülen bir çalışmada, katılanların dörtte birinde tansiyonda yüzde 40'lık bir düşme gözlenmiş. Ünlü Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi araştırıcıları tarafından yürütülen bir çalışmada, siyah çikolatanın gebelikte yüksek tansiyon riskini azaltabileceği sonucuna varılmıştır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yedi üniversiteden araştırıcıların görev aldığı ve ardışık olarak yürütülen iki paralel çalışmadan birinde, 2.217 gönüllüye sorgulama içerisinde yedikleri çikolata miktarı ve sıklığı sorulmuş. Ardından koroner arterlerde damar sertliği (kalsifiye aterosklerotik plaka) gelişimi bilgisayarlı tomografi ile tespit edilerek, elde edilen sonuçlar bilimsel dereceleme sistemi ile değerlendirilmiş (Agatston skoru). Sonuçlar yorumlandığında, çikolata tüketimi sıklığı arttıkça damar sertliği riskinde belirgin bir azalma sağlandığı gözlenmiş.

Aynı grup tarafından yayımlanan ve yaşları 25 ile 93 arasında 4.970 gönüllüde yürütülen bir başka anket çalışmasında ise çikolata tüketme sıklığı arttıkça (ayda 1-3 defa, haftada 1-4 defa ve haftada 5 defadan fazla) koroner kalp hastalığı gelişme riskinde belirgin bir azalma gözlemlenmiştir.

Yeni yayımlanan üçüncü çalışmada ise herhangi bir ilaç kullanmayan 22-28 yaşları arasında 18 sağlıklı genç gönüllü kullanılmış. Birkaç haftalık uyum diyeti uygulamasından sonra bir gruba flavanolce zenginleştirilmiş kakao, di-

ğer gruba flavanolce fakirleştirilmiş kakao tozu ilave edilmiş diyet verilmiş. Flavanoller, polifenolik yapıda ve kuvvetli antioksidan etkili flavonoit grubu bitki bileşenleridir. Yemeği yedikten önce ve sonra (2, 4 ve 6 saat) alınan kan örneklerinde trigliserit, total kolesterol, kolesterol (HDL, LDL) değerleri izlenmiş. Sonuçta, flavanolce zenginleştirilmiş kakaolu diyet uygulamasının, izlenen kan değerlerinde belirgin bir şekilde azalma sağlayabildiği gözlenmiş.

Yukarıda bahsettiğim üç çalışmanın da sonuçları daha önceki çalışmaları destekliyor. Sonuç ortada; özellikle siyah çikolata orta derecede kalp ve damar hastalıklarında tedaviye yardımcı olmak üzere "zevkle tüketilebilecek" bir deva olabilir. Bu arada yediğiniz çikolatanın kalitesi de önemli. Malum, bazı üreticilerin yaratıcılığının sonu yok! Keçiboynuzu tozu, üzüm pekmezi vb çikolata diye satılabiliyor.

Kahve Tansiyonu Yükseltir mi?

Kahve dünyada en yaygın ve en çok kullanılan içeceklerden biri olarak biliniyor. Genel kanı taşıdığı çok sayıda bileşen içerisinde özellikle kafein ve türevlerinin yüksek tansiyon hastalarında tansiyonu yükselttiği yönündedir. Ancak bu konuda yapılan bilimsel nitelikte klinik çalışmalar tam bir çelişki ortaya koyuyor. Bazı çalışmalarda kan basıncında hafif bir yükselme bildirilirken, bazılarında herhangi bir değişikliğe yol açmadığı rapor edilmekte. Hatta bir başka çalışmada sanılanın aksine tansiyonu düşürdüğü gözlenmiş. Bu tartışmalara daha net bir açıklama getirebilmek için, çok yeni bir çalışmada dört farklı kahve tipinin etkisi, hem deney hayvanlarında, hem de insanlarda araştırılmış.

İncelenen kahve tipleri Arap kahvesi, Türk kahvesi, Amerikan kahvesi ve Çözünür kahve. Deneye başlanmadan herbirinin kafein miktarı ölçülmüş: en yüksek kafein oranı çözünür kahvede çıkmış (yüzde 15 kadar), daha sonra Türk usulü kahve (yüzde 10,1) geliyor. Amerikan kahvesinde yüzde 6,4 ve en düşük miktar ise Arap kahvesinde bulunmuş (yüzde 5,6). Ancak Arap kahvesi koyu hazırlandığından, daha yüksek miktarda kahve kullanılıyor. Dolayısıyla da Arap kahvesi içildiğinde diğer kahve çeşitlerine göre vücuda iki misli kafein alınıyor.

Araştırmada deney hayvanları (sıçan), normal tansiyonlu gönüllüler ve orta derecede yüksek tansiyon hastaları kullanılmış. Çalışmada sigara içmeyen 200 kadın ve 200 erkek gönüllü yer almış ve çalışmadan iki hafta önceden başlayarak çalışma süresine kadar kafeinli başka içecek içilmesine izin verilmemiş. Sıçanlara ağız yoluyla uygulandıktan ve gönüllü insanlara da bir büyük bardak kahve içirildikten sonra 2 saat süresince, her yarım saatte bir kan basıncındaki değişim ve kalp hızı izlenmiş.

Sonuç ilginç, kahve verildikten sonra gerek normal tansiyonlu ve gerekse hafif yüksek tansiyonlu gönüllülerde ve deney hayvanlarında bir saat içerisinde kan basıncı ve kalp hızında yüzde 10 ile yüzde 15 arası belirgin bir düşme gözlenmiş. Aslında kahvenin bu etkileri orta derecede yüksek tansiyon hastalarında daha da belirgin olarak görülmüş. Araştırıcılar kahvenin kan basıncını düşürücü etkisinin muhtemelen kahve içerisinde bulunan polifenolik yapıdaki

flavonoit grubu bileşenlere bağlı olabileceğini ileri sürüyorlar. Bilindiği gibi flavonoitler, yapısal özelliklerine bağlı olarak antioksidan etki gösteriyor.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Kahvenin şekerli veya şekersiz olması etkisini değiştiriyor mu?

Kahvenin şekerli ya da şekersiz olmasının söz konusu etkileri değiştireceğini sanmıyorum. Neticede şekerin metabolik etkilerini farklı boyutlarda değerlendirmek gerekiyor.

Günlük tüketim miktarı ne olmalı?

Yukarıdaki deney bir fincan kahve içilmesi neticesi gözlenen sonuçları yansıtıyor. Eğer kişilerin çok fazla kahve içilme alışkanlığı varsa, kan basıncını düşürmesini beklemememiz gerekiyor.

Yüksek Tansiyonlu Şeker Hastalarına Hibiskus Çayı

Piyasada pazarlanan bitkisel çayların önemli bir kısmının içerisinde "bamya çiçeği" adı ile yer alan bitki, esasında bildiğimiz bamya ile yakın akraba olmasına karşılık gerek görünüşü ve gerekse bileşimleri, dolayısıyla da etkileri bakımından oldukça farklı. Bu bitkinin Latince bilimsel adı "*Hibiscus sabdariffa*" ve ülkemizde yetişmiyor, Afrika özellikle Mısır kaynaklı ve Arap ülkelerindeki adı "karkadeh". Kırmızı renkli çanak yaprakları buruk bir lezzete sahip. Bu bakımdan çiçeklerinden hazırlanan çayın İngilizce adı "sour tea" yani "ekşi çay" olarak adlandırılıyor. Herhangi bir karışıklığı önlemek için bitkiyi "karabamya çiçeği" olarak isimlendirmek daha doğru olacak.

Çaya özellikle kırmızı renk vermesi nedeniyle ilave ediliyor, ama daha önce de bahsettiğim gibi kırmızı rengini veren polifenolik bileşenleri nedeniyle antioksidan etkili ve bilhassa kalp ve damar rahatsızlıklarında yararlı olduğu ileri sürülüyor. Nitekim kalp çarpıntısından şikâyetçi olan bir dostuma önerdiğimde, sonuçtan çok memnun kalmıştı.

Tip II şeker hastalarında en sık gözlenen sorunların başında kalp ve damar sistemi şikâyetleri olduğu bildiriliyor. Özellikle gelişmiş toplumlarda her dört şeker hastasından üçünün bu tip sorunlara sahip olduğu görülmektedir. Yüksek tansiyon hastalığının, şeker hastalarında, şeker hastası olmayanlara oranla iki misli daha yüksek olasılıkla görüldüğü bildirilmektedir. Bu bakımdan, yüksek tansiyonun, şeker hastalarında başlıca risk etkenlerinden biri olduğu kabul edilmektedir.

Standardize özütler ile yürütülen klinik çalışmalar, hibiskus çiçeklerinin yüksek tansiyonu düşürdüğü ve kan lipit seviyesini düzenlediğini ortaya koymaktadır. Yeni yayınlanan bir diğer klinik çalışmada, yüksek tansiyonlu şeker hastaları üzerindeki hibiskus çiçeği çayının etkisi, siyah çayın ki ile karşılaştırılmış. Tansiyonu 160 ve 100 mmHg arasında olan altmış orta derecede yüksek tansiyon hastasına, 1 ay süre ile günde 2 defa hibiskus çayı ya da siyah çay verilmiş. Çay hazırlarken bir poşet çay, iki bardak kaynatılmış su içerisinde demlendikten sonra, içerisine bir kesme şeker atılarak tatlandırılıp içilmesi

önerilmiş. Çalışma sırasında deneye katılanların, diğer tip bitki çaylarını kullanmalarına izin verilmemiş.

Deney gruplarında alt tansiyon değerinin (diyastolik kan basıncı) değişmemesine karşılık, üst değerin (sistolik kan basıncı) 160'dan 112'ye indiği, nabzın ise belirgin bir şekilde düştüğü (52±12,2 mmHg'den 34,5±9,3 mmHg'a) tespit edilmiş. Buna karşılık siyah çay verilen kişilerde gerek üst tansiyon değerinin ve gerekse nabzın belirgin bir şekilde yükseldiği (41,9±11.7 mmHg 'dan 47,3±9,6 mmHg'a) gözlenmiş.

Bu çalışmanın sonuçları, daha önce yürütülen iki klinik çalışmanın sonuçlarını desteklemesi bakımından önemli. İlaç araştırmalarında etkinin mümkün olduğunca farklı risk grupları üzerinde tekrarlanması, sonuçların daha doğru değerlendirilebilmesini sağlayabilmektedir. Bu çalışmada diğerlerinden farklı olarak, şeker hastalarında yüksek tansiyon şikâyetleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiş. Çalışmada boş ilaç verilen grup (plasebo) bulunmamasına karşılık diğer bilimsel klinik çalışma kriterlerinin (randomize, çift körlü) sağlandığı görülüyor. Ancak sadece tansiyon ve nabız değerlerinin izlenmesi, kan değerlerinin (sodyum, potasyum ve kan basıncının yükselmesine neden olan anjiotensin dönüştürücü enzim gibi) izlenmemesi önemli bir eksiklik.

Yüksek Tansiyon ve Kolesterol İçin Zeytinyaprağı

Kapsamlı epidemiyolojik saha çalışmalarının sonuçları etkinlik değerlendirmelerinde son derece önemlidir. Ancak geriye dönük sorgulama (retrospektif) ya da ileriye dönük izleme (prospektif) şekilde uygulanan bu çalışmaların sonuçları, akılcı kurgulanamadığında, bazen oldukça tartışmalı olabilmektedir. Bu olumsuz duruma örnek olarak, birkaç sene önce "vitaminler tamamen etkisiz" şeklinde gündemi işgal eden saçma sonuçları gösterebiliriz. Ancak bazı durumlarda ise son derece kıymetli bulgular sağlanabilmektedir. Mesela, Uzakdoğulu toplumlarda yapılan bu tip çalışmalar sonucu "yeşil çay" tüketiminin çeşitli tip kanserler başta olmak üzere, birçok dejeneratif ve kronik hastalığın önlenmesinde yararlı olabildiği tespit edilmiştir. Bu ön bulgular daha sonra deneysel olarak da doğrulanınca, yeşil çay tüketiminin önemi ortaya konulmuştur. Bir başka etkileyici örnek ise soya izoflavonlarıdır. Uzakdoğulu kadınlarda menopoz dönemi şikâyetlerinin daha hafif seyretmesi gözleminden hareketle bu ülkelerde çok kullanılan soya ürünlerinin etkisi dikkati çekmiştir. Günümüzde soya izoflavonlarından, menopoz dönemi şikâyetlerinin hafifletilmesinde yararlanılmaktadır.

Akdeniz tipi beslenmenin sırrı; zeytin

Epidemiyolojik çalışmalar, Akdeniz ülkelerinde yaşayan toplumlarda koroner kalp hastalıklarının ve bazı kanser tiplerinin daha düşük oranda görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bu bulgudan hareketle uzmanlar günümüzde uzun ve sağlıklı yaşamak için "Akdeniz diyeti" tipi beslenmenin önemli olabileceğini bildirmektedir. Akdeniz diyeti içerisinde yer alan meyve, sebze, tahıl gibi besinlerin yanı sıra antioksidan etkili fenolik bileşikler ve vitaminlerin önemi çeşitli bilimsel çalışmalar ile de doğrulanmıştır. Akdeniz ülkelerinde güneş ve ılıman hava koşullarına bağlı olarak yaygın yetişen "zeytin", Akdeniz mutfağının da vazgeçilmez bir öğesidir. Dünyadaki zeytin ağaçlarının yüzde 98 gibi tamamına yakın bir kısmının Akdeniz ülkelerinde yetiştiği bildirilmektedir.

Özellikle son 10-15 yılda yapılan bilimsel çalışmalar, zeytinyağının sağlığımız bakımından ne kadar önemli olduğunu ortaya koyuyor. Ancak zeytinyaprağı için aynısını söylemek pek mümkün değil. İnsan sağlığı bakımından önemli birçok biyolojik etkilere sahip olmasına karşılık, daha geri planda kalmıştır. İçerisindeki oleuropein (sekoiridoid) ve bozunma ürünü hidroksitirozolün kuvvetli antioksidan özelliğe sahip olduğu bildirilmektedir. Yürütülen deneysel çalışmalar, bilhassa kalp-damar hastalıkları üzerinde etkinliğini ortaya koyuyor. Tansiyon düşürücü, kolesterol düşürücü, kan sulandırıcı etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış. Bu konuda yeni yayınlanan bir klinik çalışmanın sonuçlarından bahsetmek istiyorum.

Bilimsel ölçütte (çift körlü, randomize, paralel) bir klinik çalışmada özel şekilde hazırlanan bir zeytinyaprağı özütünün, birinci kademe yüksek tansiyon hastalarında etkinliği, bir ilaç olan kaptopril ile karşılaştırılmış. 2 ay süresince 292 yüksek tansiyon hastası gönüllüden 116'sına zeytin özütü ve geri kalan 116'sına ise kaptopril uygulanmış. Süre sonunda hem sistolik, hem de diastolik kan basıncının, ilaç verilen grup kadar etkili bir şekilde düşürülebildiği gözlenmiş. Aynı şekilde LDL kolesterolde yüzde 20 civarında bir azalma sağlanmış. Aslında, bir Akdeniz ülkesi olarak, hani derler ya "altın madeni üzerinde oturuyoruz" ama farkında değiliz!

ÖNERİLER / UYARILAR:

Zeytinyaprağı özütü satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Zeytinyaprağı özütünün içeriğinde oleuropein ve hidroksitirozol üzerinden hesaplanmış total fenolik bileşen içeriği önemlidir. Bu konuda firma güvenilirliği ön plana alınmalıdır.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Sağlığı korumak için zeytinyaprağı özütü taşıyan kapsül/tabletlerin günde 50-100 miligram, yüksek tansiyon tedavisi amacıyla ise günde 3 defa 400 miligram kullanılması önerilmektedir.

Zeytinyaprağı çayı da faydalı mı, nasıl hazırlanır, hangi sıklıkta ne miktarda kullanımalı?

Zeytinyaprağı çayının da sağlıklı bir çay olarak kullanılmasını öneririm. Ancak taşıdığı iridoitler nedeniyle tadı acı olacağından, eczanelerde bulunan bazı özel çay karışımlarından yararlanılabilir.

Yan etkileri var mı?

Zeytinyaprağının herhangi bilinen bir riski bulunmamaktadır. Ancak tansiyon ve şeker hastalarında kullanılan ilaçların etkisini artırabileceği dikkate alınmalıdır. Zeytinyaprağı iyi bir kan şekeri düşürücüdür. Ancak şeker ilaçları ile aynı anda kullanılırsa, kan şekeri çok düşerek şoka yol açabilir. Bu nedenle mutlaka şeker ilaçları ile 2-4 saat ara verilmelidir.

Kolesterolü Düşürmede Ceviz Etkili mi?

Kolesterol düşürmek amacıyla halk arasında çeşit çeşit formüller uygulanır. Bunlar arasında cevizin yararları çeşitli bilimsel çalışmalarla da desteklenmektedir. Bu formüllerden birinde, kabuklu bir tüm ceviz, kırıldıktan hemen sonra bir bardak su içerisine atılarak bir gece bekletilir. Sabah aç karnına bardaktaki sarı renkli su içilip, taneleri de yenir.

Gazete ve mecmualarda sağlık köşelerinde yer alan bazı yazılarda bu uygulama basit bir "ritüel" olarak nitelendirilerek hiçbir etkisinin olamayacağı şeklinde ifadelere rastlıyorum. Ben bu görüşe katılamayacağım. Öncelikle ritüel olarak nitelendirilen bu işlemler, ceviz tohumunun üzerindeki sarı tabakadaki polifenolik bileşiklerin suya geçmesini sağlamak için gerekli. Polifenolik bileşikler, kuvvetli antioksidan özelliklerine bağlı olarak kötü kolesterolün oksitlenerek daha zararlı şekline dönüşmesini engelliyebilmektedir. Diğer taraftan, ceviz tohumları içerisindeki doymamış yağ asitlerinin, kolesterolün kontrolünde yararlı olduğu bildirilmektedir. Dolayısıyla ceviz tohumların yenmesi de etkiyi desteklemektedir. Bu uygulamanın ne derecede etkili olabileceğini araştırmak üzere kardiyoloji polikliniklerine başvuran gönüllüler üzerinde yürüttüğümüz bir çalışmada kontrol grubuna göre kötü kolesterol seviyelerinde yüzde 10-15'lik bir düşmenin sağlanabildiği görülmüştür. Bu orta derecede yüksek kolesterol hastaları için hiç de azımsanmayacak bir miktar, ancak yüksek kolesterol hastalarında yeterli değil, şüphesiz. Ben, bazı uzmanların deneyim sahibi olmadıkları alanlarda, insanları kendi öngörüleri ile yanlış yönlendirmesine üzülüyorum.

Cevizin serum lipit seviyesi üzerindeki etkisi sadece diyet ile birlikte uygulanmasına bağlı değil. 2010 tarihli bir klinik çalışmada (randomize ve çapraz döngülü), kolesterolü normal ve orta derecede yükseklikte olan 87 gönüllüde uzun süreli (12 ay) olarak uygulanmış. Gönüllülerin yarısına 6 ay süre ile ceviz ile birlikte diyet uygulanırken, diğer yarısına herhangi bir diyet uygulanmamış (kontrol grubu). 6 ay sonra ceviz uygulanan grubun diyeti kaldırılmış ve 6 ay süre ile bu defa cevizle birlikte istediklerini yemelerine izin verilmiş, kontrol

grubuna ise daha önce ceviz grubuna uygulanan diyet verilmiş. Kan örnekleri 0, 4, 6, 10 ve 12 ay sonra alınarak lipit seviyeleri ölçülmüş. Deney sonucunda cevizin diyet ile birlikte uygulansın ya da uygulanmasın, yüksek kolesterol seviyesine sahip bireylerde total kolesterol ve trigliserit seviyesini istatiksel olarak belirgin bir şekilde düşürdüğü, kötü kolesterol (LDL) seviyesinde belirgin bir azalma sağlamasına karşılık, iyi kolesterol (HDL) üzerinde etkisi bulunmadığı gözlenmiş. İlginç not, normal kolesterol değerlerine sahip bireylerde ceviz verilmesi ile kan lipit seviyelerinde fazla bir değişiklik sağlanmamış. Daha önce yayımlanan ve 365 gönüllü üzerinde yürütülen onüç klinik çalışmada bir ay ile altı ay arasında ceviz diyeti uygulanması ile de benzer sonuçların elde edildiği bildirilmektedir.

Ceviz mi daha etkili, balık mı?

Bir başka klinik çalışmada ceviz (bitkisel Omega-3) uygulaması ile balık rejimi (deniz kaynaklı Omega-3) uygulamalarından hangisinin serum lipit değerleri üzerinde daha etkili olduğu araştırılmış. Normal ve yüksek kolesterol seviyesine sahip hastalar karışık gruplandırılmış ve 4 hafta süre ile düşük enerjili diyetler uygulanmış. Kontrol diyeti grubu (balık yemeği veya ceviz/fındık gibi yemişler verilmemiş), ceviz diyeti grubu (42,4 gram ceviz) ve balık diyeti grubu (haftada iki defa 113 gram somon balığı) gönüllülerde, süre sonunda yapılan kan tahlillerinde ceviz verilen grupta toplam kolesterol ve LDL seviyelerinin, kontrol ve balık diyeti gruplarına göre daha düşük olduğu, buna karşılık balık diyeti verilenlerde diğer iki gruba göre serum trigliserit seviyesinin daha düşük, iyi huylu kolesterol seviyesinin ise daha yüksek olduğu gözlenmiş. Bu araştırmaların sonuçları da yukarıda bahsettiğim 2010 tarihli çalışmanın bulgularını destekliyor. Yani, toplam kolesterolü ve kötü kolesterolü (LDL) düşürmek gerekiyorsa ceviz-diyeti; iyi kolesterolü (HDL) yükseltip, trigliseritleri düşürmek gerekiyorsa balık-diyeti uygulanması daha yararlı.

Balık mı, et mi?

Soğuk denizlerde yaşayan balıkların daha zengin omega-3 içeriğine sahip olması nedeniyle, kolesterol kontrolünde daha etkili olduğu, ülkemizdeki gibi ılıman denizlerdeki balıkların ise Omega-3 içeriğinin çok düşük olması nedeniyle etkisinin de zayıf olduğu bildirilmektedir. Amerika'da bilimsel nitelikte bir klinik çalışma, et yemeklerinde ceviz kullanılmasının bile kolesterol seviyesinin -az da olsa- düşürülmesinde yararlı olabildiğini gösteriyor. Acaba balık yemeklerine ceviz ilave edilse daha yararlı bir sonuç alınabilir mi?

Ketentohumu Yağı Yüksek Kolesterole Bağlı Böbrek Hasarını Engelliyor

Bazı farklı görüşler bulunmakla beraber genel kanı, yüksek lipit ve kolesterolün, kalp ve damarların yanı sıra böbreklerde de hasara yol açtığı şeklindedir. Bu bakımdan kolesterol seviyesinin diyet ve ilaç uygulamaları ile belirlenen sınırlar içerisinde tutulması önemlidir. Ancak mevcut ilaç uygulamalarında ortaya çıkan bazı istenmeyen yan etkiler nedeniyle, hastaların çoğunlukla bitkisel ilaçlar gibi daha güvenilir olduğunu düşündükleri farklı tedavi seçeneklerine yöneldiği sık olarak gözlenen bir durumdur.

Ketentohumu, kolesterol hastaları tarafından son yıllarda oldukça fazla ilgi çeken ve talep gören bir bitkisel ilaçtır. Bitkinin tohumları yüzde 32-45 kadar yağ taşımaktadır. Bu yağın yarısı (yüzde 51-55) Omega-3 olarak bilinen alfalinolenik asit (ALA) ve yüzde 15-18 kadarı ise linoleik asit içermektedir. Doymamış yağ asitleri bakımından zengin özelliği nedeniyle, ketentohumu yüksek kolesterolün düşürülmesinde ve dolayısıyla kalp krizi riskinin azaltılmasında önerilmektedir. Gerek klinik ve gerekse deneysel bulgular, total ve LDL kolesterolü düşürdüğünü ortaya koymaktadır.

Ülkemiz araştırıcıları tarafından yapılan bir çalışmada, deney hayvanlarına 1 hafta süre ile ketentohumu yağı (günde 75 miligram) verilmiş. Ardından deney hayvanları 22 hafta boyunca ketentohumu yağı ile birlikte (aynı miktarda) yüksek kolesterol içeriğine sahip diyet uygulanmış. Yüksek kolesterol içerikli diyet uygulanan ama ketentohumu yağı verilmeyen sıçanlarda (kontrol grubu) serum kolesterol ve lipit seviyeleri yükselirken, ketentohumu yağı verilen grupta, serum kolesterol ve lipit seviyelerinin belirgin bir şekilde düşürüldüğü görülmüş. Deney sonunda sıçanların böbrek dokuları üzerinde yapılan incelemede yüksek lipit oranına bağlı olarak böbreklerde görülen hasarın, ketentohumu yağı verilen grupta önlenebildiği gözlemlenmiş.

Burada önemli bir hususu belirtmek gerekiyor. İlaç olarak kullanılacak ketentohumu yağı soğukta sıkma suretiyle elde edilir. Yüksek doymamışlık oranı

nedeniyle ketentohumu yağı hızla oksitlenerek katılaşmakta ve etkisini kaybetmektedir. Oksitlendiğinde acılaşır ve kokusu kötüleşir. Bu nedenle, ketentohumu yağının havanın olumsuz etkilerinden dikkatle korunması gerekir. Buzdolabında bile ancak birkaç hafta dayanır. Bu sertleşme özelliğinden yağlı boyaların sertleşmesi için ya da ağaç mobilyaların suyun etkilerinden korunması amacıyla yararlanılır. Yani boyacılıkta "bezir yağı" olarak bilinen aslında ketentohumu yağıdır. Bir başka önemli husus ise, ketentohumu yağının da Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin olmasın karşılık, içeriği ve etkileri soğuk deniz canlıları ve balıklardan elde edilen Omega-3'lerden farklıdır. Bitkisel ve deniz canlıları kaynaklı Omega-3'lerin etkileri birbiri ile karıştırılmamalıdır.

Badem ile Kolesterol Mücadelesi

Badem, ceviz gibi kuru yemişlerin en çok üzerinde durulan etkileri kalp ve damar işlevlerini destekleyici ve özellikle total kolesterol ve kötü kolesterol (LDL) seviyelerini düşürürücü özellikleridir.

Bilimsel literatürde tatlı bademin kolesterol üzerinde etkilerini değerlendiren en az oniki klinik çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda 2010 yılında Amerikan Tarım Bakanlığı tarafından yayımlanan "Amerikalılar için Beslenme Rehberi"nde (DASH) bademin, total ve LDL kolesterolü düşürmek amacıyla kullanılması önerilmektedir. Şimdiye kadar yayımlanan klinik çalışmalarda gönüllülere günde 25 ile 100 gram arasında kavrulmamış tam badem verilmiştir. Badem miktarının artması ile etkinin de bir miktar kuvvetlendiği belirtilmektedir. Ancak badem içerisindeki bileşenlerin ortak bir şekilde kolesterol üzerindeki etkiye katkıda bulunabileceği düşünülmektedir. Nitekim badem yağının da tek başına plazma lipit seviyeleri üzerinde benzer etkileri gözlenmiştir. Bir porsiyon (28 gram) badem yenilmesi ile alınan toplam yağ 15 gram civarındadır ve bu yağın büyük bir kısmı doymamışlık bakımından zengin (yüzde 90-95) oleik asittir. Bu etkisi muhtemelen besinlerdeki karbohidrat ve doymuş yağ yerine, bademdeki tekli ve çoklu doymamış yağ bileşenlerinin geçmesi ile açıklanmaktadır.

Badem içerisinde bulunan ve kolesterol düşürücü etkiye katkı sağlayabilecek diğer bileşenler arasında, selüloz bakımından zengin lif, fitosteroller ve E vitamini dikkati çekmektedir. Kuruyemişler arasında çözünmeyen lif içeriği bakımından en zengin olanı bademdir; bir porsiyonun (28 gram) 3 gramı çözünmeyen liften ibarettir. Bu suretle bağırsak içeriğinin artarak dolu kalması ve dolayısıyla uzun süre doygunluk hissedilmesinin yanı sıra besinlerdeki kolesterolün emilimini engellediği düşünülmektedir.

Badem tohumunda başlıca fitosterol içeriği olarak beta sitosterol (100 gram bademde 118 miligram) besinlerle alınan kolesterolün emilimini engelleyerek atılmasını sağlamaktadır. Bademde bulunan protein ve arjinin de muhtemelen kolesterol düşürücü etkiye katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir. Bir porsiyon bademin bileşimde bir insanın günlük ihtiyacının yarısı karşılayabilecek oranda E vitamini (alfa-tokoferol) bulunmaktadır. E vitamini kuvvetli antioksidan

etkiye sahiptir ve LDL kolesterolün oksitlenerek çok düşük yoğunluklu kötü kolesterol olan VLDL'ye dönüşümünü önlediği ve bu suretle bademin etkisine katkısı olduğu bildirilmektedir. Bademin zengin olduğu bir başka bileşen ise magnezyumdur. Bir porsiyonunda günlük önerilen magnezyum miktarının, yaklaşık beşte biri civarında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kalsiyum içeriği bakımından da dikkati çekmektedir.

İran'da 30 hafif hiperlipidemik gönülü üzerinde yürütülen bir klinik çalışmanın sonuçları da yukarıda bahsedilen bulguları doğrulamaktadır. 4 hafta boyunca günde 60 gram tatlı badem verilmesi ile izlenen biyokimyasal değerler içerisinde, bademin LDL kolesterol ve apolipoprotein-B üzerinde belirgin etkisi bulunduğu gözlenmiştir. Araştırıcılar badem tohumunu çevreleyen kahverenkli zar bileşiminde bulunan fenolik bileşiklerin antioksidan etkisine dikkati çekmektedirler. Bu nedenle bazılarımızın yaptığı gibi badem, ceviz, yerfıstığı gibi kuruyemiş tohumların etrafındaki koyu renkli zarı çıkarıp atmadan önce birkaç defa düşünmek gerekir!

Zerdeçal da Yüksek Kolesterolde Çok Etkili

Yapılan deneysel çalışmalarda zerdeçalın kötü kolesterolü (LDL) ve total kolesterol seviyelerini düşürdüğü bildirilmektedir. Yeni yayınlanan bir çalışmada iki hafta süre ile yüksek yağ içeriğine sahip diyetle beslenen deney hayvanlarından bir grubunun diyetine kurkumin karışımı ilave edilmiş ve sonuçta bu grubun serum lipit ve kolesterol değerlerinde belirgin bir azalma gözlenmiş. Bu etkisini, muhtemelen yağ asidinin metabolizmasını etkileyerek gösterdiği düşünülmektedir. Nitekim deney hayvanlarının yağ dokusu ağırlığında belirgin bir azalma tespit edilmiştir. Ancak henüz bu bulguları destekleyecek yeterli sayıda ve nitelikte klinik çalışma bulunmamaktadır. 1992 tarihli bir çalışmada sağlıklı 10 gönüllüye 7 gün boyunca kurkumin verilmesi ile (0,5 gram) total serum kolesterol seviyesinde yüzde 12 azalmaya karşılık, iyi huylu kolesterol (HDL) seviyesinde yüzde 30 artış sağlanmıştır. Daha yeni bir çalışmada ise aterosklerozlu hastalara zerdaçalın alkollü özütünün 28 gün süreyle verilmesi ile kötü kolesterolde (LDL) azalmaya karşılık, iyi kolesterolde (HDL) artış sağlandığı bildirilmektedir. Sonuç olarak, zerdeçalın yüksek kolesterolün düşürülmesinde yararlı olabileceği düşünülebilir.

Aspir Çiçekleri Kolesterolü Düşürmeye Yardımcı Oluyor

Aspir (Latince bilimsel adı ile *Carthamus tinctoria*) ya da çiçekleri katıştırma amacı ile safran yerine satıldığı için "yalancı safran" olarak bilinen ve eskiden beri bazı yörelerimizde yetiştirilen bir bitki. Çiçekleri ülkemizde bazı bölgelerde sarı boya olarak kullanılmakta, Gaziantep'te ise "orman" isimli bir yemeğe renk vermek amacıyla katılmaktadır. Meyveleri papağan yemi olarak satılmaktadır. Çiçekleri, beş dakika kaynatılarak çay halinde içildiğinde öksürüklerde yararlı olmaktadır.

Bitkinin tohumlarında, yüzde 30-40 civarında doymamışlık bakımından zengin bir yağ bulunur. Yağın bileşiminde yüksek doymamışlığa sahip "linoleik asit" oranı yüzde 70-90 kadardır. Bu nedenle sağlıklı bir yağ olarak yemeklerde kullanılması önerilmekte ve ülkemizde son dönemlerde farklı bölgelerde tarımı ve kullanımı desteklenmektedir.

Tohumlarının yüzyıllardır Çin, Kore, Japonya, Tayland gibi Uzakdoğu ülkelerinde yangılı hastalıklar (romatizma, kronik böbrek iltihabı), kalp ve damar hastalıkları (damar tıkanması, yüksek lipit ve kolesterol) ile osteoporoz ve kemik erimesi gibi dejeneratif hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bildirilmektedir. Son yıllarda aspir bitkisinin tohumları ve çiçeklerinin, bilhassa kolesterol ve kemik erimesi üzerindeki etkilerini ortaya koyan çalışmaların sayısında artış dikkati çekiyor.

Yeni yayınlanan bir çalışmada, aspir çiçeklerinin Tayland'da halk arasında çay halinde kolesterolün düşürülmesinde ve damar tıkanıklıklarının önlenmesinde kulllanıldığı bilgisinden hareketle, bu etkisini ispatlamak için yürütülen bir deneysel çalışmanın bulguları sunuluyor. Yüksek kolesterol içeriğine sahip bir program ile beslenen sıçanlardan bir gruba 2 hafta, diğer gruba ise 4 hafta boyunca bitkinin çiçeklerinden hazırlanan özütler verilmiş. Bu süreç içerisinde hayvanların vücut ağırlıkları, yedikleri gıda miktarı, plazma kolesterol seviyeleri izlenmiş. Deney sonucunda hem 2 hafta, hem de 4 hafta aspir özütü verilen gruplarda total kolesterol seviyesinde belirgin bir düşme, iyi huylu kolesterol (HDL) seviyesinde ise bariz bir artış gözlenmiş. Kolesterol düşürü-

cü etkisinin bu amaçla kullanılan ilaçlar (atorvastatin) kadar kuvvetli olması dikkat çekici! Bir başka çalışmada ise, aynı şekilde tohum özütünün kuvvetli antioksidan etkisine bağlı olarak düşük yoğunluklu kolesterolün (LDL) oksitlenmesini engellediği ve dolayısıyla kalp krizi riskinin azaltılmasında yararlı olduğu deneysel olarak ortaya konulmuş.

ÖNERİLER / UYARILAR:

Aspir çayı nasıl hazırlanır?
Taze kaynatılmış sıcak su ilave edilerek demlenir. Eğer öksürük için kullanılacaksa, aspir çiçekleri üzerine soğuk su konulup ateş üzerinde kaynayıncaya kadar ısıtılır, su kaynadıktan sonra 5 dakika daha kısık ateşte kaynatılıp içilir. Yoğunluğu istenen lezzete göre yüzde 2-5 arasında değişebilir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Günde 4 defa yemeklerden yarım saat önce aç karnına içilmelidir.

DİYABET

Tip-2 Diyabet Hastalarına Tarçın Desteği

Bilhassa tatlı ve kurabiyelere ilave ettiğimiz tarçının 4000 yıl önceki eski Çin yazıtlarında da baharat olarak kullanılışına rastlanmaktadır. Aslında piyasada iki tip tarçın kabuğu bulunmaktadır; Çin tarçını ve Seylan tarçını. İkisini de görüntüsünden ayırt etmek mümkün: Çin tarçını (*Cinnamomum cassia*) kalın kabuk görüntüsünde iken, Seylan tarçını (*Cinnamomum zeylanici*) kurutulmadan önce dıştaki mantar tabakası ve altındaki tabaka (parenkima) soyulduğu için sert kıvrılmış ve içiçe geçmiş ince çubuklar halindedir. Her ikisinin de aromasını veren, uçucu yağında bulunan "sinnamil aldehit"tir; ancak baharat olarak makbul olan Seylan tarçınıdır. Bunun nedeni kabukların içerisinde uçucu yağında bulunan az miktardaki öjenolün verdiği güzel aromadır. İyi kalite tarçın kabuğu genç sürgünlerin kabuklarından elde edilir. Yaşlanmış sürgünlerden ya da yukarıda bahsi geçen türler dışındaki türlerden elde edilen tarçın aroma olarak daha düşük kalitelidir. Esasında tarçın kabuğu denildiğinde Amerika'da Çin tarçını, Avrupa'da ise Seylan tarçını anlaşılmaktadır.

Güzel aromasının yanı sıra, tarçının tüm baharatlar gibi sağlığımız üzerinde de katkıları bulunuyor. Çeşitli kaynaklarda sindirimi kolaylaştırdığı, karın sancısını giderdiği, sürekli diyare durumu, soğuk algınlığı, romatizma, böbrek hastalıkları, yüksek tansiyon ve kadınlarda bazı jinekolojik şikâyetler üzerinde etkili olabileceğine dair kayıtlar var. Peki bunların hangileri bilimsel olarak incelenmiş?

Tarçının zararı var mı?

Öncelikle, güzel aromalı bir baharat olan tarçının da zararsız olabileceği düşüncesi ile yüksek miktarlarda ve sürekli kullanılmaması gerektiğini belirtmek isterim. Sıçanlarda yapılan bir çalışmada, 90 gün sürekli tarçın verilmesi ile karaciğer ağırlığında azalma gözlendiğine dair bir çalışma var. Bu bulgu fazla miktarda kullanılması durumunda bazı yan etkilerin söz konusu olabileceğini gösteriyor. Dolayısıyla olası bir riski gözardı etmemek gerekir. Ancak, "tarçın zararlıymış" gibi saçma bir yorumda bulunmak da doğru değil. Hassas kişiler haricinde, normal miktarlarda ve normal sıklıkta bir kullanım ile böyle bir risk söz konusu olamaz.

Tarçınlı muhallebinin kan şekeri üzerinde etkisi!

2007 de İsveç'te yapılan bir çalışmada 14 sağlıklı gönüllüde tarçın (6 gram) ilave edilmiş ve edilmemiş pirinçli puding verilerek mide boşalma süresi ve yemek sonrası kan şekeri seviyeleri ölçülmüş. Yapılan değerlendirmede, tarçının kan şekerini belirgin olarak düşürdüğü ve midenin boşalma süresini geciktirdiği tespit edilmiş. Ancak bu etkinin, kişinin kendisini tok hissetmesi gibi bir avantaj sağlayıp sağlamadığı hususunda belirgin bir bulguya ulaşılamamış. Bu çalışmadan çıkarabileceğimiz sonuç, muhallebinin üzerine tarçın serpilmesi ile kan şekerinin ani yükselmesinin önlenebileceği, yani diyetlerde yararlı olabileceği. Ama diyabetli hastalarda, tarçının tatlının üzerine ilave edilmesi ile yenilen şekerin etkisini yok edeceği şeklinde bir yorum yapılması söz konusu değil, şüphesiz.

Tarçın diyabetli hastalarda kan şekerini düşürebilir mi?

2003 yılında yayınlanan ilk klinik çalışmada Tip-2 diyabet hastası 60 gönüllü üzerinde 40 gün boyunca 1, 3 ve 6 gram Çin tarçını ya da boş ilaç (plasebo) uygulanmış. Tarçın verilen tüm hastalarda açlık kan şekeri ortalama yüzde 29 azalma ile 236'dan 175 mg/dl'ye düşürülmüş. Ayrıca trigliserit seviyesinde yüzde 23-30, LDL kolesterolde yüzde 7-27 ve total kolesterolde yüzde 12-26 düşme gözlenmiş. Bu klinik çalışmadan sonra araştırıcıların bu konu üzerindeki ilgisi önemli sayılabilecek bir artış gösterdi.

2006 yılında yayınlanan bilimsel kriterlere uygun tasarımda (randomize, plasebo kontrollü, çift körlü) bir başka klinik çalışmada, Tip-2 diyabetli 79 hastaya 4 ay süresince günde 3 gram tarçın verilmesi ile yine kan şekeri üzerinde belirgin bir etki gözlendiği bildiriliyor. Tarçın verilen grupta açlık kan şekerinde gözlenen düşme yüzde 10,3 iken, boş ilaç verilen deney grubunda yüzde 3,6. Ancak ilk çalışmadan farklı olarak, kolesterol (total, LDL, HDL), trigliserit ve hemoglobin A1c (kan şekeri kontrolü için önemli bir değer) üzerinde bir etki gözlenmemiş.

2007 yılında yürütülen bir başka çalışmada ise, sağlıklı gönüllülere günde 5 gram (tek seferde) Çin tarçını ya da boş ilaç verilmesi ile tarçının glikoz tolerans testi ve insülin direnci üzerinde etkili olduğu ve bu etkisini 12 saat kadar sürdürebildiği gözlenmiş. Bu çalışmada gönüllülerin deneyden iki gün önce ve sonrasında yedikleri, içtikleri (alkol ve kafeinli içecekler kullanılmamalı) kontrol altında tutulmuş olması, bence çalışmanın dikkat çekici önemli bir özelliği. Olumlu sonuç bildiren bu çalışmalarda, özetle, tarçının 3-6 gram günlük miktarlarda uygulanması ile Tip-2 diyabet hastalarında kan şekeri üzerinde orta derecede bir etkisi gözlenmiş.

2007 tarihli bir başka çalışmada ise onbeş kadına (polikistik ovaryum sendromlu) 2 ay süresince her gün tarçın özütü ya da boş ilaç (plasebo) verilmesi ile tarçın özütü verilen grupta insülin direncinin belirgin bir şekilde azaldığı, boş ilaç grubunda ise böyle bir gelişme sağlanamadığı bildiriliyor.

Bunların dışında, bir de olumsuz sonuç gözlenen çalışmalar var: bunlardan ikisi yine Tip-2 diyabetli hastalar üzerinde yürütülmüş; ancak etki gözlenmeyen çalışmalarda en çok dikkatimi çeken husus kullanılan miktar; birinde 25 hastaya günde 1,5 gram (500 mg x 3 defa), diğerinde ise 60 hastaya 3 ay süresince günde 1 gram (500 mg x 2) Çin tarçını tableti verilmiş. Sanırım burada yanılgıya yol açan nedenlerden biri, 2003 yılındaki ilk klinik çalışmada günde 1 gram tarçın verilen kişilerde de 6 gram tarçın verilenler gibi etki görüldüğünün bildirilmesi! Ancak daha sonra yapılan ve olumlu sonuç gözlenen tüm çalışmalarda tarçın, 3 gram ve üzerindeki miktarlarda kullanılmış.

2007 tarihli bir klinik çalışma ise, farklı olarak Tip-1 diyabet hastaları üzerinde yürütülmüş ve doğal olarak etkisiz bulunmuş. Bu çalışmada hastalara 90 gün süre ile 1 gram tarçın tableti ya da boş ilaç (laktoz) verilmiş. Tarçın üzerinde yapılan deneysel çalışmalarda, vücutta insülin üretimini artırarak etki ettiği ileri sürüldüğünden, insülin üretimi olmayan Tip-1 diyabet hastalarında bu tip bir etki gözlenmemesi beklenen bir sonuç, diğer taraftan hastalara verilen miktarın düşük olması (1 gram) ve 90 günlük sürenin alyuvarların yaşam süresinden (120 gün) daha kısa oluşunun bu olumsuz cevapta bir rolü bulunup bulunmadığı tartışılabilir.

Doğru bilimsel tasarımda uygulanan deneysel (in vitro ve in vivo) ve klinik çalışmaların sonuçları, tarçının vücutta insülin salınımımı artırdığını, insülin ile tarçın birlikte uygulandığında insülinin etkisinin belirgin bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koyuyor. Diğer taraftan mevcut olumsuz klinik bulgular, etkinlik konusunda kafaları karıştırıyor. Ancak yapılan tarafsız bilimsel değerlendirmelerde, olumsuz sonuç alınan çalışmalarda deneysel kurgunun hataları gözler önüne seriliyor.

Tarçın'ın kan şekerini ve kolesterolü düşüren bileşeni; sinnamil aldehit.

2007 tarihli bir deneysel çalışma, daha önce bahsettiğimiz çalışmalardan farklı olarak tarçının uçucu yağında (kokulu kısmı) bulunan temel bileşen olan sinnamaldehit üzerinde yürütülmüş. Sıçanlara 45 gün süresince bu maddenin uygulanmasıyla normal sıçanlarda kan şekeri ve trigliserit değerleri üzerinde herhangi bir belirgin etki gözlenmezken, diyabetli sıçanlarda 45 gün sonunda kan şekerinde yüzde 70 kadar düşme sağlanmış. Bu değer, şeker ilacı (glibenklamit) verilen deney hayvanlarının kan şekerinde sağlanan düşmeye yakın bir değer ve tabii daha önemlisi, bu süreç içerisinde de herhangi bir deneysel toksisite bulgusu tespit edilmemiş. Diğer önemli bulgu ise, diyabetlilerde kan kolesterol ve trigliserit seviyelerinde sağlanan belirgin derecede azalmanın yanı sıra iyi kolesterol (HDL) düzeyinin yükselmesi.

Tarçının etkisine ilişkin bilimsel sonuçları şu şekilde değerlendirebiliriz:

1. Bir kere Tip-1 diyabet hastalarında dikkate değer bir yarar beklemek yanlış olur, şüphesiz. Tarçının insülin salınımını artırdığı deneysel olarak ortaya konulduğuna göre klinik çalışmalarda hasta grubunun dikkatle seçilmesi gerekir. Yani hiç insülin salgılayamayan hastalarda tarçın kullanılması mantıklı değil. Hedef kitle Tip-2 diyabet hastaları.
2. Kullanılacak tarçın tipi "Çin tarçını", çünkü içerisinde yüzde 85-90 sinnamil aldehit taşıyor ve olumlu sonuç alınan çalışmalar da bu tür tarçın üzerinde yürütülmüş. Ülkemizde kullandığımız kıvrık çubuklar halinde satılan tarçın ise Seylan tarçını ve sinnamil aldehit miktarı daha düşük (yüzde 65-70), tabii diğer tarçın tiplerinde (düşük kalitede) bu maddenin oranı çok daha düşük. Dolayısıyla kullanılacak tarçın tipinin iyi seçilmesi gerekiyor. Kaldı ki bu madde uçucu yağın içerisinde bulunan bir bileşen olduğundan, beklemiş tarçın ya da pişirilmiş tarçınlı kurabiye vb ürünlerde etkili bileşenin kaybı göz ardı edilmemeli.
3. Kullanılacak miktar da son derece önemli; günde 5-6 gram gerekiyor.
4. Tabi kullanılan süre de önemli, eğer hemoglobin A1c değeri takip edilecekse en az 5-6 aylık bir uygulama süresi gerekir.
5. Çalışma grubunun, diyetinin çalışma süresince sıkı bir şekilde izlenmesi doğru değerlendirme yapılabilmesi bakımından en önemli hususlardan biri.

Tarçın uçucu yağının zararlı mikroorganizmalar üzerinde antibiyotik etkisi var

Seylan tarçınından elde edilen uçucu yağın ve temel bileşeni olan sinnamaldehitin bazı zararlı bakteri ve mikromantarlar üzerinde deneysel olarak

antibiyotikler kadar etkili olduğu tespit edilmiş. Ancak benim ilgimi çeken bir başka çalışma, hepimizin bildiği gibi antibiyotiklerin gelişigüzel kullanılması ile antibiyotiklere dirençli, onlardan etkilenmeyen zararlı mikroorganizmaların sayısında müthiş bir artış var. Uzmanlar yakın gelecekte etkili bir antibiyotik kalmayacağı ve insanların eskiden olduğu gibi enfeksiyonlardan kitleler halinde ölebileceği uyarıları yapıyor. 2007 tarihli bir çalışmada tarçın uçucu yağı veya sinnamaldehitin klindamisin antibiyotiği ile birlikte uygulanması ile dirençli bir bakteri türü (klindamisine dirençli clostridium difficile) üzerinde antibiyotiğin etkisini 16 defa daha kuvvetlendirdiği tespit edilmiş. Laboratuvar koşullarında elde edilen bir sonucun belki henüz fazla bir değeri bulunmuyor gibi görülmesine karşılık, bence ilerisi için ümit verici. Antibiyotikler ile birlikte uygulandığında antibiyotiğin etkisini bu şekilde kuvvetlendiren maddelerin keşfedilmesi ve tabii kullanılmaya başlanması, antibiyotiklerin daha düşük miktarlarda etkili olabilmesini, dolayısıyla daha az yan etki göstermesini ve daha önemlisi antibiyotiklere dirençli bakterlerin oluşumunu yavaşlatacaktır. Henüz deney hayvanı (in vivo) ve klinik çalışma yapılmadığından bu hayalin ne kadarı gerçek olabilir, onu bilemem!

ÖNERİLER / UYARILAR:

Tarçın çayı nasıl hazırlanmalı?

Tarçın sert odunlu bir materyal olduğundan genel kural gereği kaba parçalara ayrıldıktan sonra kaynatma suretiyle hazırlanır. Ancak içerisindeki uçucu aromanın kaybını azaltmak için kaynatma süresi ve ısısının düşük tutulması gerekir. Bu bakımdan su kaynadıktan sonra ateş kısılarak 5 dakika daha kapaklı demlikte kaynatmaya devam edilebilir.

Diğer taraftan tarçın kabuğu ıhlamur, adaçayı gibi diğer çayların içerisine de ilave edilebilir. Bu durumda demleme yöntemi tercih edilir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Herhangi bir riski bilinmemektedir. Bu bakımdan herhangi bir kısıtlama söz konusu değildir.

Çemen Tohumu: Tip-2 Şeker Hastaları İçin Bitkisel Bir İlaç

Günümüz toplumunda giderek yaygınlaşan yüksek kalorili beslenme alışkanlıkları, masa başında geçirilen süredeki artış (bilgisayar vb) ve bunlara bağlı olarak gelişen şişmanlığın yanı sıra, ortalama yaşam süresinin uzaması sonucu bazı hastalıkların gelişme riskinde dikkat çekici bir artış görülüyor. Kişilerde genetik yatkınlık da bulunması durumunda, karşılaşılabilecek en önemli sorunlardan biri de şeker hastalığı. Bazı uzmanlar şeker hastalığını kısaca "yaşlanmayı hızlandıran bir etken" olarak tanımlıyor. Dünyada 150 milyon olan şeker hastası sayısının, 2025 yılında iki katına çıkarak 300 milyonun üzerine çıkabileceği tahmin ediliyor.

Hastalığın kalıcı tedavisine yönelik araştırmalar henüz sonuçsuz kaldığından, hastaların ömür boyu ilaç tedavilerini uygulaması gerekiyor. Bu uygulamalar sırasında ortaya çıkabilen yan etkiler ve gelişebilen ilaç direnci nedeniyle hastalar tamamlayıcı ve alternatif tedavi seçeneklerine yönelebiliyor. Aslında Tip-2 şeker hastalığı (insüline bağlı olmayan tip), bitkisel ilaçların en sık olarak kullanıldığı hastalık olarak biliniyor. Yükselmiş kan şekerini düşürerek (hipoglisemik) ya da kan şekerinin artışını engelleyerek (antihiperglisemik) etki gösteren, meyve, sebze ya da çay olarak uygulanabilen çok sayıda bitki bulunuyor. Deneysel modellerin (deney hayvanlarında ya da enzimatik) oldukça basit ve etkili olması nedeniyle yeni, etkili ve güvenilir ilaç molekülleri keşfedilmesi amacıyla bu bitkisel ürünlerin şeker hastalığında etkili olup olamayacağı hususunda çok sayıda araştırma yapılmış.

Çemen kolesterol ve lipidi düşürüyor

Çemenotu tohumu, lezzetine aşina olduğumuz, pastırma yapımında kullandığımız bir baharat. Tip-2 şeker hastalığında etkili olduğu deneysel olarak ortaya konulmuştur. Etkisi çok yönlü mekanizmalara dayandırılmaktadır. Yapısında yüzde 50 lif (yüzde 30'u çözünür, yüzde 20'si çözünmeyen lif) taşıdığı için yemek sonrası besinlerin emilimini yavaşlatarak, kan şekerinin ani yükselmesini önlerken (antihiperglisemik), taşıdığı steroidal saponinler kan şeke-

rini düşürücü (hipoglisemik), yapısındaki bir amino asit bileşeni de (4-hidroksi izolösin) insülinotropik etki göstermektedir. Yani insülinin üretildiği beta hücrelerini uyararak, insülin üretimi ve etkinliğini artırmakta, somatostatin ve glikoz seviyelerini etkilememektedir. Bu nedenle çemenotu tohumunun şeker hastalarında ilaç olarak yararlanılmasına yönelik çalışmalar sürdürülmektedir. Çementohumunun ayrıca alfa-glikozidaz enzimini baskılayıcı etkisi bulunmaktadır. Bu suretle nişastalı gıdaların bağırsaklarda parçalanarak şekere dönüşümü azaltılmaktadır. Görüldüğü gibi çementohumu Tip-2 şeker hastaları için gerçekten çok yönlü bir bitkisel ilaç.

Çemenotu tohumunun bir diğer önemli etkisi ise serum trigliserit, total kolesterol ve kötü kolesterol (LDL-C) seviyelerini düşürmesidir. Bu etkisi, muhtemelen yapısındaki saponin tipi bileşenlerin safra salgısını artırıcı etkisi ve kolesterolle saponinlerin çözünmeyen kompleks oluşturarak, emilemeden atılmasına bağlıdır. Genelde gıda olarak da kullanıldığı için çementohumunun zararsız olduğu düşünülüyor.

Çementohumu güvenilir mi?

Çementohumunun kullanımı eski Hint tababetine (Ayurveda) dayanmaktadır. Halk arasında binlerce yıldır tababette kullanılan ve ayrıca baharat olarak besinlerimizde yer alan bu tohumların zararsız olduğu düşüncesi yaygındır. Yapılan bazı çalışmalarda şeker hastalarında 6 ay süresince günde 25 gram verildiğinde herhangi bir organ hasarı ya da doku değişikliği gözlenmemiştir. Ancak çementohumunun sınırsız bir şekilde ve gelişigüzel kullanımından kaçınılması gerekir. Özellikle allerjik yapılı kişilerde, nohuda duyarlı olanlarda (çapraz duyarlılık) dikkatle kullanılmalıdır. Bazı kişilerde ishal, gaz ve baş dönmesine yol açabilmektedir. Lifli yapısı nedeniyle birlikte alınan ilaçların emilimini engelleyebilir. Bu nedenle, çementohumu ile ilaçların 1-2 saat ara ile alınması daha doğru olacaktır.

Çementohumunun, şeker hastası olmayan kişilerde, kan şekeri seviyesi üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamaktadır. Ancak şeker hastalarında kan şekerini düşürücü ilaçlar ile birlikte kullanılması durumunda, ilacın etkisini kuvvetlendirerek kan şekerinin aşırı düşmesi sonucu şok görülebilir. Bu hususa dikkat edilmesi önemlidir.

Çemenin ağır kokusunun sırrı nedir?

Çementohumu kullanılması ile ilgili sanırım en önemli sorun ter, idrar ve tüm vücut sıvılarındaki ağır koku ki, sıcak yaz günlerinde tahammülün de ötesinde! Bu kokunun bileşimi ile ilgili çok yeni yapılmış bir bilimsel çalışma

dikkatimi çekti. İlginç olması nedeniyle sizlerle paylaşmak istedim. İki erkek gönüllünün koltuk altı terinden özel yöntem ile (üst katman katıfaz mikrotüketme tekniği) numuneler alındıktan 2 gün sonra, gönüllülere günde 10 gram çementohumu ile hazırlanmış çay verilmiş ve tüm gün boyunca ter örnekleri alınmış. Ardından ter örneklerindeki kokuya neden olan uçucu bileşenler özel teknik ile (gaz kromatografisi) analiz edilerek karşılaştırılmış. Çementohumu verildikten sonra, terin bileşiminde tespit edilen onaltı maddeden sekizinin yapısı belirlenmiş. İlginç olan husus, belirlenen bu bileşiklerin, genellikle teker teker olduğunda hoşumuza giden kokuları olduğu halde, karışım durumunda (bilinmeyenlerle birlikte) hoş olmayan bir kokuya sahip olması. Mesela kafur kokusu (kamfen), limon kokusu (geranial), çam kokusu (beta-pinen), karanfil kokusu (beta-karyofilen), tatlı meyvemsi koku (neril asetat ve alfa selinen) gibi güzel kokuların, bu şekilde ağır bir koku yaratabileceğini düşünebilir miydiniz?

ÖNERİLER / UYARILAR

Çementohumu çayı nasıl hazırlanmalı?

Kaynatılarak (dekoksiyon) şeklinde hazırlanır. Önerilen derişim yüzde 5'dir. Parçalanmış tohumlardan bir tatlı kaşığı alınıp, bir bardak soğuk su içerisine atılarak kaynatılır.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Çay halinde günde 2-3 defa içilir.

Kahvaltıda Badem Yemek Kan Şekerini Düşürüyor, Doygunluğu Artırıyor

Glukoz toleransının bozulması (BGT), şeker hastalığı gelişmesinde önemli bir risk etkeni. Uluslararası bilimsel kuruluşlarca 2025 yılına kadar dünyada BGT 'li kişi sayısının 418 milyona ulaşacağı tahmin ediliyor. BGT tedavisinde yaşam şeklinde yapılan düzenlemelerin önemi büyük. Yenilen besinlerdeki makro ve mikro bileşenler, lif içeriği ve diğer bileşenler sindirim sisteminden geçiş süresini ve besleyici bileşenlerin emilim oranlarını değiştirerek, yemek sonrası insülin salgılanmasını düzenlenmektedir. Ayrıca bir öğünün içeriği ardışık öğündeki insülin hassasiyetini de etkilemektedir.

Tatlı badem, yüksek lif ve zengin doymamış yağ içeriğinin yanı sıra düşük karbonhidrat bileşimi nedeniyle düşük glisemik indeksine sahip bir besindir. Şimdiye kadar yayımlanan klinik çalışmalarda, bademin yemek sonrası kan şekerinde yükselmeyi önlediği, uzun süreli doygunluğu sağladığı ve oksidatif hasarı azalttığı tespit edilmiştir. Sağlıklı gönüllülerde yemekle 60 gram bademin verilmesi suretiyle, yemek sonrası kan şekeri ve insülin seviyesindeki artışın düşürüldüğü, yemek sonrası oksidatif hasarın azaltıldığı bildirilmektedir. Yürütülen saha çalışmalarında ise Tip-2 şeker hastalığı ve kalp-damar hastalıkları gelişimi riskini azalttığı sonucuna varılmıştır.

Yeni yayımlanan ve bilimsel ölçekte tasarlanmış bir klinik çalışmanın sonuçlarını size aktarmak istiyorum. Amerika'da Purdue Üniversitesi'nde gerçekleştirilen araştırmaya 14 gönüllü seçilmiş. Seçilme kriterleri şu şekilde; ailesinde Tip-2 şeker hastası bulunması, tansiyonu 13/8,5, açlık kan şekeri 5,6'dan düşük, bel çevresi erkek için102 cm ve kadın için 88 cm civarında olması. Seçilen gönüllülere çeşitli şekillerde hazırlanan badem ürünleri verilmiş; tam badem tohumu, badem yağı, yağı alınmış badem tozu, bademli tereyağı ve badem içermeyen etkisiz bir ürün (plasebo). Kişisel farklılıkları asgariye indirebilmek için yukarıdaki ürünler arasından, seçilen biri her gönüllüye 5'er gün süreyle verilmiş. Ardından verilen ürünün etkisinin vücuttan kaybolması

için 1 hafta boşluk bırakılmış ve bu defa seçilen diğer ürün yine 5 gün süreyle verilmiş. Bu şekilde her gönüllünün sırayla yukarıdaki ürünleri kullanması sağlanmış. Deney süresince gönüllülerin yaşamlarını daha önce olduğu şekilde sürdürmesi istenmiş. Her sabah kliniğe aç gelen gönüllülere, portakal suyu ile birlikte yukarıdaki badem ürünlerinden biri verilmiş. Kişilerde etkiyi izleyebilmek için 4 saat boyunca alınan kan örneklerinde (15, 45, 60, 90, 120, 180 ve 240 dakika sonra) bir seri biyokimyasal analiz yapılmış [kan şekeri, insülin, esterleşmemiş yağ seviyesi ve glukagon benzeri peptit-1 (GLP-1)]. 4 saat sonra kişilere belirli tip bir öğle yemeği verilip tekrar kan örnekleri alınmış.

Araştırmanın sonucunda en yüksek etkiyi badem tohumu göstermiş. Günde 33 adet tam badem tohumu yenilmesi ile gün boyu kan şekeri seviyesinin korunduğu ve kişilerin kendilerini doygun hissettikleri bildiriliyor. Tabii bu kadar çok badem yenmesi biraz fazla gibi gelebilir, ancak Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), sağlığın korunması için günde 42,5 gram civarında badem, ceviz ya da fındık vb yemişlerin yenmesini öneriyor. Araştırıcılar bu gramaja 33 civarında badem tohumu girdiğini belirlemişler (Datça bademi gibi büyük değil anlaşılan). Badem yağı verilmesi de yine etkili bulunmuş. Buna karşılık yağı alınmış badem tozu ve plasebo verilmesi ile yemek sonrası kan şekerinin hızla yükseldiği gözlenmiş.

Sonuç olarak, bademin doymamışlık bakımından zengin yağ içeriğinin, muhtemelen sindirim sisteminden şekerlerin emilimini geciktirdiği, bu suretle yemek sonrası kan şekerinde yükselmesini engellediği ileri sürülüyor. Araştırıcılar, glikoz toleransının bozulması (BGT) hastalarında badem kullanılmasının yararlı olabileceğini bildiriyor.

Pırasa Yüksek Kolesterol ve Şeker Hastaları İçin Yararlı

Pırasa, Latince bilimsel adı ile *Allium porrum*, kış mevsimde sık olarak tükettiğimiz sebzelerden biri. Soğan (*Allium cepa*) ve sarmısak (*Allium sativum*) ile aynı bitki ailesinden olmasına karşılık sağlık için yararları daha az bilinmektedir. Daha doğrusu, sağlığımız için yararlı olduğunu bildiğimiz halde, üzerinde yürütülen deneysel çalışma sayısı soğan ve bilhassa sarmısak gibi akrabalarına oranla çok daha azdır.

Yeni yapılan bir çalışmada pırasa yapraklarının alkollü özütü, deneysel olarak şeker hastası yapılmış farelerde 14 gün süre ile uygulandığında, pankreastan insülin salınımını artırarak kan şekerini düşürdüğü, etkisinin şeker ilacından (glibenklamid) daha kuvvetli olduğu tespit edilmiş. Bu etki şekli bakımından sarmısak ile aynı özellikte. Bu nedenle, şeker hastalarının, pırasa yediklerinde kan şekerini kontrol etmeden şeker ilacı kullanmaları ya da insülin enjekte etmeleri, kan şekerinin aşırı düşmesine yol açabilir.

Bilimsel araştırmalar arasında yine pırasa ile ilgili bir başka deneysel çalışma dikkatimi çekti. Pırasa, tavşanlarda yüksek kolesterolü düşürücü etki göstermiş. Aslında yüksek kolesterol, şeker hastalarının önemli bir kısmında karşılaşılan ciddi bir sorun.

Deneysel çalışmada, tavşanlara 3 ay süre ile yüksek kolesterollü besin diyeti ile birlikte üç farklı miktarda pırasa özütü verilmiş. 3 ay sonunda yapılan ölçümlerde, pırasa özütü verilen tavşanlardan alınan kan örneklerinde, pırasa özütü verilmeyen ama yüksekkolesterol diyeti ile beslenenlere oranla total kolesterol, LDL ve VLDL gibi kötü kolesterol değerlerinde belirgin bir azalma, buna karşılık iyi huylu (HDL) kolesterol değerlerinde ise artış sağlandığı görülmüştür. Pırasanın etkisi, uygulanan pırasa özütü miktarı arttıkça kuvvetlenerek, yüksek pırasa özütü verilenlerin total kolesterol ve LDL ve VLDL kolesterol düzeylerinde yüzde 80'leri bulmaktadır. Bu hiç de küçümsenmeyecek bir yarar. Araştırıcıların yaptığı değerlendirmede, damar sertliği (ateroskleroz) oluşumu riskinin düşük miktar özüt verilenlerde yüzde 47, yüksek miktarda özüt verilenlerde ise yüzde 86 civarında azaltılabileceği bildirilmektedir.

Pırasanın yararlarının akrabaları soğan ve sarmısaktan daha az olduğu söylenemez. Yeni yayınlanan ve deneysel bulguların değerlendirildiği bir inceleme yazısında (Current Urology Reports), soğan ve sarmısak ile birlikte pırasanın da prostat kanserinden korunmak amacıyla sık kullanılmasının yararlı olabileceği ifade ediliyor.

Nasıl kullanmalı?

Yüksek kolesterol ya da yüksek şekeri düşürmek için veya kanserden korunmak için olsun istenen yararların, pırasanın uzun süreli kullanılması ile ortaya çıkabildiği görülüyor. Diğer taraftan, yüksek kolesterolü düşürmek için sulu alkollü özütü, yüksek kan şekerini düşürmek için ise sulu özütünün etkili olduğu tespit edilmiş. Dolayısıyla pırasanın etkisinin, farklı bileşenlerine bağlı olduğu (flavonoitleri ve kükürtlü bileşenleri vb) düşünülebilir. Bilindiği üzere soğan, sarmısak ve lahana, brokoli gibi kükürtlü bileşenler bakımından zengin sebzelerin, kanserlerde koruyucu etkisi bulunduğu deneysel olarak ortaya konulmuştur. Muhtemelen pırasanın da bu tip bileşenlerinin etkili olabileceği düşünülebilir. Kükürtlü bileşiklerin etkisini göstermesi için enzim ile etkili bileşenlerine dönüşmesi önemlidir. Bu bakımdan, kükürtlü bileşenler bakımından zengin gıdaların ateş üzerinde pişirilmesi, onların etkisini kaybetmesine yol açabilir. Benim önerim pırasanın parçalandıktan sonra buharlı pişiricilerde kısa süre pişirilmesi ve tüketilmesi. Ancak bahsettiğimiz yararlarını göstermesi için her gün pırasa yemek de sanırım pek mümkün değil! Bence pırasayı bıktırmayacak bir sıklıkta tüketmek en akılcı yaklaşım.

Soğan, Sarmısak ve Kan Şekeri

Pırasa gibi aynı aileden olan sarmısak ve soğanın da kan şekerini düşürdüğü deneysel olarak ortaya konulmuş. Taze soğan ve sarmısak, ayrı ayrı oda ısısında herhangi bir ısı uygulanmadan su ile ekstre edilmiş ve elde edilen özüt deney hayvanlarına 4 hafta süre ile verildiğinde, diyabetik yapılmış deney hayvanlarındaki şeker seviyesinin normal seviyeye indiği, karaciğer (enzim seviyeleri) ve böbrek işlevlerini düzenlediği (üre, kreatinin, bilirubin) gözlenmiş. Ancak, yemek hazırlarken ısı uygulandığında, soğan ve sarmısak içerisindeki ısıya dayanıksız etkili bileşenleri önemli ölçüde bozunduğundan bu yararları pek belirgin olamamaktadır.

Bir çalışmada, deneysel olarak şeker hastalığı oluşturulmuş sıçanlarda, sarmısak özütü verilmesi ile şeker hastalarında önemli şikâyetler arasında yer alan, kalp-damar rahatsızlıkların önlenebileceği bildirilmektedir. Bir diğer araştırmada, sıkılarak elde edilen soğan suyunun üç şeker hastasında yemek sonrası yükselen kan şekerinin kontrol altına alınmasını sağladığı gözlenmiştir. Yürütülen deneysel çalışmalar soğan ve sarmısak içerisinde bulunan organik kükürtlü aminoasit bileşiklerinin (S-metil ve S-allil sistein sülfoksitler) etkili olduklarını ortaya koymuştur.

Geçtiğimiz aylarda yayınlanan bir çalışmada, deneysel olarak şeker hastası yapılmış sıçanlar üzerinde, şimdiye kadar yürütülmüş deneysel çalışmaların birlikte değerlendirilerek etkinliklerinin karşılaştırılması amaçlanmış. Deney hayvanlarında sarmısak özütü, soğan özütü ve etkili oldukları bildirilen bileşenleri S-metil sistein sülfoksit, S-allil sistein sülfoksit ve diallil trisülfit ayrı ayrı 28-45 gün süre ile uygulandıktan sonra kan şekeri, vücut ağırlığı değişimi, plazma toplam kolesterol ve toplam trigliserit, iyi huylu kolesterol (HDL-C) ve karaciğer glikojen seviyeleri takip edilmiş. Yapılan değerlendirmede, incelenen tüm değerlerde soğan ve sarmısak ile etkili bileşenlerinin belirgin etkisi gözlenmiş. Ancak, soğan özütünün, sarmısak özütüne göre kan şekeri kontrolünde daha yüksek etki gösterdiği, etkili bileşenleri S-metil sistein sülfoksit, S-allil sistein sülfoksit'in kan şekeri kontrolü ve ağırlık kontrolünde etkisinin soğan özütünden daha yüksek olduğu sonucuna varılmış.

Özellikle tansiyon düşürücü veya kan sulandırıcı olarak sarmısak hapı kul-

lanan şeker hastalarının kan şekerini kontrol etmeden kan şekerini düşürücü ilaç kullanmamamaları gerekir. Soğan için ise, pişirmeden yendiğinde aynı şekilde dikkatli olunmasını öneririm. Pişirildiğinde ise, etkili kükürtlü bileşikler önemli ölçüde bozunarak etkinliğini kaybettiğinden risk azalıyor. Esasında buna risk demek pek doğru bir ifade değil, şeker hastalarının kan şekerini doğal yollarla, diyet ve besinler ile kontrol altına alabilmeleri ideal bir durum, sadece kan şekeri seviyesini düzenli olarak kontrol etmek, gerekmiyorsa ilaç almamak yeterli.

İDRAR YOLU HASTALIKLARI

İdrar Yolu Enfeksiyonlarına Kranberi Tedavisi

İngilizce "cranberry", bilimsel Latince adı ile *Vaccinium macrocarpon* bitkisinin meyvelerinden hazırlanan meyve suyu ve meyve suyunun yoğunlaştırılması ile hazırlanan meyve özütünden hazırlanan kapsül, tablet gibi formülasyonlar Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Avrupa ülkelerinde antioksidan olarak ve bilhassa kadınlarda idrar yolu enfeksiyonları ve adet dönemlerinde sıklıkla tüketilmektedir. Ülkemizde bu bitki yetişmiyor, dolayısıyla gerçek bir Türkçe adı bulunmuyor, ama bilimsel olmayan kaynaklara bakıldığında benzer türlerin isimleri ile karıştırılarak "yabanmersini" gibi yanlış adlar ile biliniyor. İthal edilen kurutulmuş meyveleri market raflarında "amerikanüzümü" adı altında satılıyor. Eczanelerde ise kapsül veya tablet gibi hazır formülasyonları bulunuyor. Ben "kranberi" olarak isimlendirmeyi tercih ediyorum.

İdrarda, bakteri oranının belirli sınırların üzerinde olması, idrar yolu enfeksiyonu olarak kabul edilir (genellikle mililitresinde 100.000 hücre). Kadınlarda idrar yolunun, erkeklere oranla daha kısa olması nedeniyle, bakteriler daha kolaylıkla mesaneye girebiliyor. Dolayısıyla idrar yolu enfeksiyonları genellikle kadınlarda, erkeklere göre 50 misli daha sıklıkla görülmektedir. Tedavi amacıyla antibiyotiklerin kullanılması ise özellikle dirençli bakterilerin gelişmesine neden olmaktadır. İşte kranberi suyu veya formülasyonları bu bakımdan koruyucu ve tedavilerde sıklıkla önerilmektedir. Ne şekilde bir koruma sağladığı henüz kesin olarak bilinmemekle birlikte, en akla yakın öneri, meyvelerin içerisindeki bileşenlerden proantosiyanidinlerin (kondanse tanenler)

kolibasilinin mesaneyi çevreleyen epitel hücrelerinin yüzeyine bakterilerin yapışmasını önlediği, diğer bileşeni olan meyve şekeri (früktoz) ile prosiyanidinlerin birlikte bakterileri öldürücü etki gösterdiği şeklinde. Kranberinin gerek deneysel ve gerekse klinik olarak ispatlanan bu etkisinin haricinde, ülsere neden olan helikobakter mikroorganizmasının (helicobacter pylori), mide cidarına yapışmasını engellediği ve grip virüsünün gelişimini durdurduğu şeklindeki bazı bulgular henüz tam olarak doğrulanmamış.

2008 tarihli bir bilimsel değerlendirme (meta analiz) çalışmasında, şimdiye kadar yapılmış klinik çalışmaların sonuçları iki ayrı kişi tarafından bağımsız olarak incelenmiş. Bilimsel kriterlere uygun 10 çalışmada 1.049 kişiye ait sonuçlar göz önüne alınmış. Bu çalışmalardan yedisinde kranberi suyu verilen hastalar ile su ya da meyve suyu verilen hastalarda gözlenen sonuçlar, diğer üçünde ise kranberi tableti/kapsülü ile etkisiz ilaç verilenler karşılaştırılmış. Çalışmalar 1 ay ile 12 ay süre ile uygulanmış. Sonuçta 12 ay süre ile kranberi suyu (günde üç defa bir büyük bardak) veya kranberi kapsülü (günde iki defa) uygulanması ile üriner sistem enfeksiyonlarında belirgin bir düzelme sağlandığı sonucuna varılmış. Ancak bazı sınırlamalara dikkat çekilmiş. Kranberi meyve suyunun kadınlarda daha etkili olduğu, yaşlılarda etkinliğin belirgin bir şekilde azaldığı görülmüş. Yan etki olarak en önemli dezavantajın meyve suyunun tadının pek iyi olmaması. Bu nedenle klinik çalışmalarda deney programından çıkanların oranı bir hayli yüksek. Dolayısıyla tablet ya da kapsül şeklinde tüketilmesi daha akılcı.

Burada bir hususa dikkat çekmek isterim. Piyasada satılan bazı kranberi kapsüllerinin içeriğinin nemli olduğunu gözledim. Bu son derece önemli; nemlenmesi demek ilacın içeriğinin "bozunması" ya da "bozunmaya başlaması" demektir. Kullanmadan önce bunu kontrol etmekte yarar var.

İdrar yolu enfeksiyonlarında sürekli olarak antibiyotik kullanmanın son derece sakıncalı olduğunu biliyoruz. Gerek kullanan hasta bakımından ve gerekse antibiyotiklere dirençli mikroorganizma gelişmesine yol açması nedeniyle, hafif vakalarda bile antibiyotiklerden medet ummak doğru bir yaklaşım değil. Bu bakımdan kranberi formülasyonlarının öncelikle tercih edilmesinin ve ağır seyreden vakalarda ise son çare olarak antibiyotik kullanılmasının akılcı bir uygulama olacağı görüşündeyim.

Hamile ve emziren annelerde kranberi güvenli mi?

Kranberi meyvelerinin bence en dikkati çekici özelliklerinden biri hamileler ve emziren annelerde idrar yolu enfeksiyonlarının önlenmesi ve tedavisi amacıyla sıklıkla kullanılması. Bildiğiniz gibi, hamilelik sırasında dölüte ve

emzirme dönemlerinde bebeğe zarar verebileceği için ilaçların büyük bir kısmının kullanılmasından kaçınılmaktadır. 2004 yılında yayınlanan ve Norveç'te 400 hamile kadın arasında yürütülen bir anket çalışmasında, hamilelik döneminde en çok kullanılan bitkisel ürünün "kranberi" olduğu tespit edilmiş.

Şüphesiz, su dâhil hiçbir şeyin tamamen güvenilir olduğunu söylemek mümkün değil. Diğer taraftan, hamile ve emziren annelerdeki söz konusu etkilerin tespit edilmesine yönelik ayrıntılı klinik çalışma yapılabilmesi de etik olarak uygun değil. 2008 yılında yayınlanan bir çalışmada, kranberi ile ilgili mevcut tüm bilimsel nitelikte etkinlik ve risk verilerinden yararlanılarak, hamile ve emziren annelerdeki güvenilirliği incelenmiş. Sonuç olarak, kullanılan kranberi (meyve suyu veya kapsülü) miktarını abartmamak koşulu ile herhangi bir riskin söz konusu olmayacağı ileri sürülüyor. Risk olarak tespit edebildiğim tek uyarı, günde 3-4 litreden fazla meyve suyu içilmesi halinde böbrektaşı oluşumuna yol açabileceği şeklinde. Zaten bu kadar çok miktar içilmesi mümkün değil!

Menopoz döneminde sık tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarında kranberi

Kadınlarda, özellikle de menopoz öncesi dönemde sık tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları önemli bir sorundur. Eğer idrar yolu enfeksiyonu yıl içerisinde iki defadan fazla tekrarlıyorsa, önlem olarak kişilere koruyucu olarak antibiyotik tedavisi önerilmektedir. Ancak antibiyotiklerin bu şekilde sık ve kontrolsüz kullanımı, doğal olarak antibiyotiğe dirençli kolibasili (escherichia coli) tiplerinin gelişmesine yol açmaktadır. Dolayısıyla, ciddi enfeksiyon vakalarında uygulanabilecek antibiyotik seçeneği azalmakta, çaresizlik içerisinde gereksiz yere daha kuvvetli antibiyotiklerin kullanılması gerekebilmektedir. Bu tip istenmeyen dirençli bakteri tipleri gelişimine yol açmayacak çözüm önerileri için bitkisel ilaçlar önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

Önemli bir tıp dergisi olan *Archives of Internal Medicine* dergisinde yayımlanan ve Hollanda'da yürütülen bir bilimsel (çift körlü, randomize) klinik çalışmanın sonuçlarından bahsetmek istiyorum.

Çalışma, geçtiği bir yıl içerisinde 3 veya daha fazla idrar yolu enfeksiyonu geçiren menopoz öncesi dönemdeki kadınlar üzerinde yürütülmüş. Çalışma öncesinde 2 haftalık süreçte antibiyotik ya da kranberi kullananlar çalışmaya alınmamış. Hastalar gelişigüzel şekilde gruplandırılarak 1 yıl boyunca bir gruba (110 kişi) antibiyotik olarak trimetoprim-sülfametoksazol (ülkemizde eczanelerde birkaç ürünü var), diğer gruba (111 kişi) ise kranberi kapsülü verilmiş. Antibiyotik grubuna günde bir defa akşam 480 miligram antibiyotik, sabah ve öğlen de boş ilaç (plasebo) verilmiş. Kranberi grubuna ise günde 2 defa 500

miligram standart kranberi özütü (tip A proantosiyanidin üzerinden) taşıyan kapsüllerden ve bir tane de plasebo kapsül verilmiş. Her gruba verilen kapsüllerin (etken maddeli ya da etkisiz maddeli) görüntü ve lezzet olarak birbirinin aynı olmasına dikkat edilmiş.

Çalışmada her ay alınan idrar ve dışkı örneklerinden ilk ay ve son ay (12. ay) örneklerinde ve çalışma tamamlandıktan 1 ve 3 ay sonra alınan örneklerde antibiyotiğe dirençli kolibasili test edilmiş. Deney süresince idrar yolu enfeksiyonu tekrarlama sıklığı izlenmiş. Ayrıca hastalara uygulanan sorgulama ile izlenimleri (yan etki vb) kayıt altına alınmış.

Sonuç olarak, idrar yolu enfeksiyonu tekrarlama sıklığı (tahmin edilebileceği gibi) antibiyotik verilen grupta, kranberi verilen gruba kıyasla yarı yarıya daha az görülmüş. Diğer taraftan, antibiyotiklere dirençli kolibasili sayısında bir ay antibiyotik kullanımı ile bile müthiş bir artış gözlenmiş. Başlangıçta yüzde 21-28 arasında olan dirençli bakteri sayısı, bir ay antibiyotik kullanılması sonunda yüzde 73-91 gibi büyük bir orana yükselmiş. Hatta 12 aylık süre sonunda diğer önemli antibiyotiklere (siprofloksasin, norofloksasin) bile direnç gelişmiş. Halbuki kranberi verilen grupta herhangi bir direnç gelişimi gözlenmemiş. Bence bu en dikkati çekici sonuç. Burada bir hususu hatırlatmakta yarar görüyorum. Çalışmada standart kranberi özütü taşıyan bir ilaç formülasyonu kullanılmış. Etkili bir tedavi cevabının kranberi meyvesi yenilmesi suretiyle alınması mümkün olmayabilir. Benim gözlemlediğim piyasada satılan kranberi meyveleri, diğer yaban üzümü, ayı üzümü gibi yakın görünüşlü kurutulmuş meyveler ile karıştırılıyor. Dolayısıyla doğru ürün aldığınızdan nasıl emin olacaksınız?

Limon Suyu Böbrektaşı Oluşumunu Engelliyor

Böbrektaşı oluşması (ürolitiyaz), böbrekte meydana gelen ve taş oluşumuna yol açan etkenler ile önleyen etkenler arasındaki bir dengesizlik sonucu sonucu meydana gelen karmaşık bir olay. Kişide yatkınlık varsa bundan kaçınılması zor. Taş oluşumunu engelleyici ilaçların tüm vakalarda tam bir etkinliğinden söz etmek mümkün değil, kaldı ki uzun süre kullanımda bazı yan etkiler söz konusu olabilmekte.

Son yıllarda yayımlanan bir deneysel çalışmada, limon suyunun sıçanlarda kalsiyum okzalat kristalleri oluşumu üzerindeki etkisi incelenmiş. Sıçanlarda böbrektaşı oluşturmak üzere verilen ajanlar ile birlikte 10 gün süre ile farklı derişimlerde limon suyu (yüzde 100, yüzde 75 ve yüzde 50) verilmiş. Süre sonunda deney hayvanlarının böbreklerinde yapılan incelemede, limon suyu verilmeyen sıçanlarda kalsiyum okzalat kristalleri oluşumu gözlenirken, yüzde 100 ve yüzde 75 derişimde limon suyu verilen hayvanlarda kalsiyum okzalat taşı oluşumuna rastlanmadığı gözlenmiş.

Kanımca, bu deneyin sonucu böbrektaşı oluşumuna yatkın kişiler için yararlı olabilir. Tabii miktarı abartmadan. Deneyde sıçanlara uygulanan miktardan yaptığım hesaba göre her gün bir fincan saf limon suyu yeterli gibi görülüyor.

PARKİNSON

Siyah Çay İçenlerde Parkinson Hastalığı Riski Azalıyor mu?

Uzakdoğu ülkelerinden Singapur'da, 45-75 yaşları arasında 63.257 kişide yüzyüze anket yöntemi ile yürütülen bir çalışmada, siyah çay içilmesi ile Parkinson hastalığı riskinin azaldığı sonucuna varılmış. Çalışmaya katılan kişilerin tükettikleri gıdalar ve miktarları ayrı ayrı kaydedilmiş, bilgisayar programlarında yapılan değerlendirmelerde, siyah çay haricinde hiçbir gıdanın Parkinson hastalığında olumlu bir yararı tespit edilememiş. Herhalde Çinlilerin beslenmesinde "bakla" yer almıyor; çünkü bakla taşıdığı levo-dopa maddesi nedeniyle Parkinson hastalarında yararlı olduğu biliniyor. Çayın kafein içeriğinin başlıca etkenlerden biri olduğu, alınan kafein miktarı arttıkça Parkinson hastalığı riskinin azaldığı sonucuna varılmış. Tabii bu durumda sadece siyah çay değil, kafein içeren kahvenin de bu bakımdan yararlı olduğu görülüyor. Ancak daha ilginç bir bulgu, yüksek kafein tüketiminin yanı sıra siyah çay da birlikte tüketiliyorsa etki önemli ölçüde artıyor.

Araştırıcılar bu koruyucu etkinin muhtemelen östrojene bağlı yolak ile ilişkili olduğunu düşünüyorlar. Çünkü siyah çay içenlerde kan östrojen seviyesi, yeşil çay içenlere göre daha yüksek seviyede bulunmuş. Bu durumu destekleyen bir başka bulgu da östrojen hormonu daha yüksek seviyede olan kadınların, erkeklere oranla daha seyrek olarak Parkinson hastalığına yakalanması. Uzakdoğuda yeşil çayın daha fazla tercih edildiğini biliyoruz. Diğer taraftan sürekli olarak yeşil çayın siyah çaya göre çok daha yararlı olduğunu gösteren çalışmalar yayınlanıyor. Dolayısıyla bu sonuç oldukça ilginç. Yeşil çayın kafein içermesine

karşılık Parkinson hastalığında herhangi bir olumlu rolü belirlenememiş.

Tabii bu bulgular geriye dönük bir sorgulamanın sonuçları, sadece bir yol gösterici ve fikir verici nitelikte bilgiler. Buna bakıp da tükettiğiniz kahve ve siyah çayın miktarını abartırsanız bu defa kafein bağımlılığına bağlı (kafein intoksikasyonu), kabızlık, yüksek tansiyon, mide asit salgısını artıracağından gastrit, uykusuzluk vb bir sürü sorunla karşılaşabilirsiniz. Her şey kararınca kullanıldığında yararlıdır.

GÖZ SAĞLIĞI

Koyu Renkli Meyveler Görüşümüzü Etkiler mi?

Açığından koyusuna mavimsi ve kırmızı renkli meyvelerin temel bileşenleri olan antosiyaninler, son yıllarda oksidatif hasarı giderici etkisi bakımından dikkati çekiyor. Ancak, deneysel (in vitro) ya da deney hayvanları (in vivo) üzerinde yürütülen çalışmaların sonucunda ortaya konulan bu bulguları destekleyen klinik çalışmaların sonuçları, henüz tartışmaya açık. Antioksidanların insanlarda, görüş kapasitesini artırıcı, beyin algılama işlevlerini artırıcı, kalp ve damar hastalıkları riskini azaltıcı, kanseri önleyici, yaşlanmayı geciktirici etkileri konusundaki bulguların çelişmesi, esasında bir sürpriz değil. Kuvvetli etkiye sahip sentetik ilaçların bile ara sıra etkinliğinin tartışmaya açıldığı gözönüne alırsanız, çok daha hafif etkiye sahip bitkisel bileşenlerin etkisinin net bir şekilde ortaya konulmasını beklemek hayalcilik olur. Bu bakımdan daha açık şekilde etkiyi ortaya koyabilecek, kapsamlı ve uzun soluklu çalışmalara gereksinim bulunuyor.

Antosiyaninlerin görüş kapasitesi üzerinde etkisi

Koyu kırmızı renkli meyvelerin temel bileşeni antosiyaninlerin görüşü kuvvetlendirdiği konusunda hafızalarda en çok yer eden örnek sanırım, İkinci Dünya Savaşı yıllarında İngiliz savaş pilotlarının gece bombardıman uçuşlarında hedeflerini daha iyi seçebilmek için "yabanmersini" meyvesi yedikleridir. Bu anekdotun ne kadar gerçekçi olduğu tartışılabilir şüphesiz, ancak yapılan deneysel çalışmalar, antosiyaninlerin kuvvetli antioksidan etkilerinin yanı

sıra kolajen stabilitesini ve kılcal damarların direncini artırdığını, dolaşımı hızlandırdığını ortaya koymaktadır. Bu bakımdan da glokom, katarakt, diyabetik retinopati ve artrit gibi durumların tedavisinde önerilmektedir. Bu konudaki etkinliğini değerlendirmek üzere, çoğunlukla 1990'lı yıllar öncesi yapılmış ufak çaplı, dar ölçekli deneyler yürütülmüştür. Tek başına yabanmersini ya da beta-karoten, E vitamini gibi antioksidan etkili vitaminlerin birlikte verilmesi ile görme yeteneği azalmış gönüllülerde (diyabetik retinopati, yaşlılık, miyopi gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak) kesin bir yorumda bulunabilmek mümkün olamamıştır. Daha yakın bir tarihte, 2000 yılında yayınlanan bir çalışmada ise, 3 hafta süre ile yabanmersini özütü (160 mg) verilen insanların gece görüşünde belirgin bir değişim tespit edilememiş. Bu çalışmaların sonuçlarına bakılarak, hemen etkisizmiş diye karar vermek doğru olmaz sanırım. Bunun başlıca nedeni antioksidan etkili antosiyanin oligomerlerinin, aspirin gibi alındıktan kısa süre sonra etkisini göstermesini beklemek gerçekçi olamaz. Daha güvenilir sonuçlar alınabilmesi için, çok sayıda gönüllü üzerinde uzun yıllar sürdürülen (en az 10 yıl) çalışmaların yapılması, verilen antosiyanin formülasyonunun miktar ve kalitesinin de düzenli kontrol edilmesi gerekir. Kısacası bu tip bir çalışma yürütmek çok zor.

Diğer taraftan, ülkemizde birçok renkli meyve yanlışlıkla yabanmersini olarak adlandırıldığından, doğru bitki olduğundan emin olunması gerekir. Çünkü benzer görüntülerine rağmen etkileri çok farklıdır. Mesela kranberi olarak bilinen Latince bilimsel adı ile *Vaccinium macrocarpon* meyveleri idrar yolları enfeksiyonlarında etkili olurken, aynı bitki ailesinden olan yabanmersini (Latince adı *Vaccinium myrtllus*) mor meyveleri göz ve damar sağlığında yararlı olmaktadır.

Miyoplarda yararı bulunmuş

Kırmızı meyvelerden özel suretle fermentasyon ile hazırlanmış ve yüksek derişimde saflaştırılmış antosiyanozit oligomerleri (yüzde 85) taşıyan formülasyonun kullanıldığı 2005 tarihli bir çalışmada görüş kapasitesini belirgin bir şekilde artırdığı tespit edilmiş. Bilimsel kriterlere uygun olarak planlanan çalışmada (randomize, çift körlü, plasebo kontrollü), hafif ile orta derecelerde miyop olan ve hemen hemen aynı yaşlardaki 60 gönüllüden 30'una, 4 hafta süresince günde 2 defa 100 mg antosiyanozit tableti, kalan 30'una ise boş ilaç verilmiş. Deney sonucunda miyopinin belirgin bir şekilde düzeldiği görülmüş.

Sonuçta kafanız mı karıştı? Benim fikrimi soracak olursanız; daha güvenilir çalışmaların sonuçlarını görüp karar vermek için 10-20 yıl beklemek pek akılcı değil. Ayrıca vücutta oksidatif hasar oluştuktan sonra onu onarmak da

oldukça zor. Antioksidan etkisini bildiğimiz antosiyaninlerin sadece görüş yeteneği ile ilgili değil, hastalıklara ve bilhassa yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli kalp ve damar hastalıkları, kanserler vb oluşumundaki önleyici etkisinden yararlanmak için, abartmadan koyu kırmızı renkli meyveleri yemek ve de katıştırılmamış meyve sularını içmek akılcı bir yaklaşım olacaktır.

Glokom gelişimini önlemek için bir özel "antioksidan karışımı"

Glokom oluşumunda rol oynayan etkenler tam olarak bilinmemekle beraber, göziçi basıncının (göz tansiyonu) yükselmesi önemli bir risk oluşturmaktadır. Göz tansiyonunun yüksek olmasına bağlı olarak, kan göz retinası hücrelerini yeterince besleyememekte ve hücrelerin yavaş yavaş ölmesine yol açmaktadır. Özellikle en yaygın şekli olan "birincil açık açılı glokom", tedavi edilmemesi durumunda körlüğe neden olabilmektedir.

Bireysel beslenme şekline bağlı olarak katarakt, diyabetik retinopati ve yaşa bağlı makular dejenerasyon gibi göz hastalıklarının önemli ölçüde geciktirilmesi ve hatta önlenmesi mümkün olabilmesine karşılık, glokomu önleyecek bir beslenme şekli henüz bilinmemektedir.

Glokom gelişiminin önlenmesine yönelik başlıca öneriler arasında, gözlerdeki kan akımının düzenlenmesine, dolayısıyla göz hücrelerinin canlılığının korunmasına yönelik "antioksidan" uygulamaları dikkati çekmektedir. Lutein gibi antioksidan karotenoitler bu amaçla en yaygın tercih edilen doğal bileşiklerdir. Diğer önerilen antioksidan seçenekleri arasında antosiyanin taşıyan bazı meyveler de önemli yer tutmaktadır. "Yabanmersini" ya da İngilizce popüler adı ile "bilberry" meyveleri.

Yeni yayınlanan bir çalışmada standart "yabanmersini özütünün" etkinliğini artırmak için bir başka antioksidan etkili bitki özütü olan "sahil çamı kabuğu özütü" (piknogenol) ile hazırlanan karışımının, insanlar üzerindeki etkisi incelenmiş. Göz tansiyonu yüksek (22-26 mmHg),s ancak glokom belirtisi görülmeyen 45 yaş üzerindeki 38 kişiye, hazırlanan ürün (mirtogenol) 6 ay süre ile verilmiş. Süre sonunda deneklerin göz tansiyonları ölçüldüğünde mirtogenol verilen gruptaki 20 denekten 19'unda göz tansiyonunun belirgin bir şekilde düşmesine karşılık, ilaç verilmeyen gruptaki 18 denekten sadece birinde düşme tespit edilmiş. Göz tansiyonunun glokom riskini artırıcı önemli bir etken olduğunu göz önüne alırsak, çalışmanın sonuçları dikkat çekici. Şüphesiz daha fazla denek üzerinde ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç var.

SİNDİRİM SİSTEMİ SORUNLARI

En Büyük Mutluluk Nedir?

Elinde sürekli olarak lale ile dolaştığı için "Lâleli Baba." olarak bilinen zatın ünü Padişah 3. Mustafa'nın kulağına kadar gelir. Padişah merak eder ve erkânı ile birlikte Lâleli Baba'yı görmek üzere gider. Padişah, Lâleli Baba'yı sınamak için "Dünyada en büyük saadet acep ne ola?" diye sorar. Lâleli Baba'nın yanıtı şaşırtıcıdır; "Def'i hacet gidermektir hünkârım". Bu, "Sizin gibi sultan olmak, yüce Osmanlı Devleti'nin başında olmaktır" gibi bir yanıt bekleyen 3. Mustafa'yı pek memnun etmez, şüphesiz. Bir süre sonra 3. Mustafa'ya bir karın ağrısı saplanır, kıvrandıkça kıvranır, otlar kaynatılır, hekimler uğraşır, ama nafile, padişah bir türlü tuvalete çıkamamaktadır. Aklına Lâleli Baba'nın yanıtı gelir; "Baba gerçeği söylermiş, tuvalete çıkmak en büyük nimetmiş de bunca zaman bunu bilmeden yaşamışız" der, yanına gider, durumu anlatır, Lâleli Baba padişahın sorununu çözer. Bu iyiliği karşılığı babanın isteği üzerine semte yapılan camiye "Lâleli Camii" adı verilir.

Şüphesiz "kabızlığın" en büyük sorun olup olmadığı tartışılabilir, ama öyküde olduğu gibi herhalde çekmeyen bilemez! Bir çekene sormak gerek! Birkaç yıl önce yayımlanan bir bilimsel makalede, araştırıcılar "kalınbağırsak" için "unutulan organ" tanımını yapmışlardı. İşlevleri üzerinde ayrıntılı ve yeterli çalışmalar henüz yapılmadığı için, bu tanım başlangıçta hoşuma gitmişti. Ancak sanırım "keşfedilmemiş organ" tanımı çok daha uygun görünüyor. Kalınbağırsakları sadece vücudumuzda işlenerek atılacak atıkların toplandığı bir kısım/organ olarak görmek, büyük hata olur. Hatta rol oynadığı işlevler

nedeniyle "ikinci beyin" olarak adlandıran bile var.

Sağlığımız için bağırsaklarımızın önemi kalp, akciğer, beyin gibi hayati öneme sahip organlarımız yanında küçümsenemeyecek ölçektedir. Bağırsaklarımız "mikrobiyota" olarak adlandırılan zengin bir mikroorganizma çeşitliliğine sahiptir. İnce ve kalınbağırsaklarda binin üzerinde (100-1150 farklı tür) çeşitlilikte, 10 ile 100 milyar kadar bakteri bulunduğu hesaplanmaktadır. Bu sayı, tüm vücudumuzda bulunan hücrelerin sayısının 10 katıdır. Aslında bebek doğduğunda bağırsaklarında bakteri bulunmaz, yani sterildir. İlk besinle birlikte bağırsak florası yavaş yavaş oluşmaya başlar ve oluşan bu çeşitlilik yaşamın ileri dönemlerine kadar genellikle fazla bir farklılık göstermez. İlaç ya da hastalık gibi herhangi bir etkene bağlı olarak bozulduğunda, tekrar kendini onarır.

Sindirim Sorunlarında Muhteşem Üçlü: Rezene, Papatya ve Nane

Rezene çayı

Yapılan bilimsel çalışmalar rezene meyvelerinin birçok yararlı etkisini ortaya koymaktadır. Bilhassa sindirim sisteminde düz kas tabakasını gevşetmesine bağlı olarak sindirime yardımcı olmakta, midedeki gerginlik ve ekşime gibi şikâyetlerin giderilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla, yemeklerden sonra rezene çayı içilmesi midenin rahatlamasını sağlayarak yenilen yemeklerin daha kolay sindirilmesine yardımcı olacak, mide ve bağırsaklarda rahatsızlık verecek gaz oluşumuna engel olacaktır. Esasında rezene çayı, etkili ve güvenilir bir gaz giderici olarak 3 haftaya kadar bebeklerde görülen gaz sancısı (infantil kolit) vakalarında da önerilmektedir.

İncelediğim kaynaklardan birinde, eskiden rezene bitkisinin yapraklarının oruç tutanlarda açlık hissini köreltmek amacıyla, özellikle yoksul halk tarafından kullanıldığı notu dikkatimi çekti. Ülkemizde Ege Bölgesi'nde "arapsaçı" adı altında çeşitli şekillerde yemeklerde kullanılmaktadır. Avrupa ülkelerinde de çorbalar, et ve balık yemekleri, salata ve turşulara lezzet vermek amacıyla yaprakları ve gövdesini kullanılıyor. Bizde büyük market raflarında da satılıyor.

Rezene meyvelerinin etkisi, sadece sindirim sorunları ile ilişkili değil. Yapılan deneysel çalışmalarda ağrı kesici ve iltihap giderici etkisi üzerinde yürütülen birkaç deneysel çalışmanın sonuçları dikkatimi çekti. Deney hayvanları üzerinde yürütülen ilk çalışmada belirgin bir ağrı kesici (santral etkili), yangı giderici ve antioksidan etki gözlenmiş. Başka bir grup tarafından yürütülen bir çalışmada ise sulu özütünün gerek akut ve gerekse kronik ağrı modellerinde etkili olduğu, diğer bir çalışmada ise nitrik oksiti baskılaması nedeniyle migren ağrılarında yararlı olabileceği bildiriliyor.

Rezene çayının kalitesi önemli

Bitkisel çayları satın alırken ve kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı önemli hususlar vardır. Beklenen etkinin en iyi şekilde sağlanabilmesi için bu son derece önemlidir. Bir kere tazeliğine dikkat edilmesi gerekir. Eski, bek-

lemiş ürünlerin, yenileri ile harmanlanarak satışa sunulması sık görülen bir durum! Aldığınız bitki materyalinin ne derece temiz olduğu, daha önce kaç kişinin elinin değdiği konusunda şüpheleriniz olmamalı. Üzerinde mikroorganizmalar ve zararlı toksinleri bulunup bulunmadığı test edilmiş olmalı. Bu nedenle, açıkta satılan ürünlerin kullanılmasını önermiyorum. Tabii rezene meyvelerinin yukarıda bahsettiğim yararlarında, sert meyvelerin üzerinde kanallar içerisinde bulunan uçucu yağın katkısı önemli. Bu nedenle, parçalanmamış meyveler ile hazırlanan çayın içerisinde, yeterli uçucu yağ bulunamayacağından, yeterli etki göstermesi beklenemez. Fazla toz edilmiş meyveler ise uçucu yağın uçarak kaybına yol açacağından, yine etkisini zayıflatacaktır. Bu bakımdan özel değirmenlerden geçirilmiş olması gerekir. Benim önerim güvenilir markaların ürünlerinin tercih edilmesi.

Papatya çayı

Mayıspapatyası ya da almanpapatyası (Bilimsel adı, *Matricaria recutita*) çiçeklerinin mide-bağırsak kasılmaları, şişkinlik, gaz şikâyetlerini giderici ve sindirime yardımcı etkileri bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Bu etkiye sahip bileşenlerinin flavonoitler (apigenin ve glikozitleri) ve uçucu yağ bileşenleri (alfa-bisabolol) olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, papatya çayının etkisini kaybetmemesi için, hazırlarken kaynatılmaması gerekir. Çayı hazırlamanın en ideal şekli, kapaklı bir fincan ya da demlik içerisine bir poşet atıp taze kaynatılmış sıcak içme suyu ilave edildikten sonra, 10 dakika bekletilip içilmesidir. Yemeklerden sonra içilmesi sindirime yardımcı olacak ve midenin rahatlamasını sağlayacaktır. Rezene çayı ile birlikte de kullanıldiğında etkinliği daha da artırılabilir.

Papatya'nın sindirim sistemine etkili bileşenleri olan flavonoitlerin bir diğer özelliği de hafif yatıştırıcı etkisi. Dolayısıyla çay halinde hazırlandığında merkezi sinir sistemi üzerinde hafif yatıştırıcı etki de gösterecek, rahat uyku uyunmasını sağlayabilecektir.

Yine papatya flavonoitlerinin ve uçucu bileşenlerinin (alfa-bisabolol, kamazulen) geniş spektrumlu ödem giderici etkisi (siklooksigenaz, lipoksigenaz, fosfolipaz A2 enzimlerini baskılayarak) bulunduğu, dolayısıyla vücutta ödemi boşaltmaya yardımcı olduğu bildirilmektedir. Mayıspapatyasının yangı giderici etkisinin yanı sıra, allerji oluşumunu önleyici, mikropların gelişimini engelleyici (antibakteryel ve bakteriyostatik) ve yara iyileştirici etkileri nedeniyle taze hazırlanmış mayıspapatyası çayı ile cildin temizlenmesi sivilce oluşumu, yüzde şişkinlik gibi durumlarda etkili olabilmektedir. Bu nedenle piyasada pazarlanan kozmetik ürünlerde papatya özütü yer almaktadır. Yine bu özelliklerine bağlı

olarak, sağlıklı ve doğal bir deodoran olarak, papatya çayı ile koltuk altı ve bedenin silinmesi, istenmeyen ter kokularının giderilmesinde yararlı olmaktadır.

Papatya çayının diğer önemli kullanım alanlarından biri de bebeklerin gaz şikâyetlerinin giderilmesinde etkili olabilmesidir. Taze hazırlanan çayın, ılıtılarak bebeğe verilmesi gaz çıkarmasına yardımcı olurken, hafif yatıştırıcı etkisi nedeniyle rahat uyumasını da sağlayabilmektedir. Emziren annenin de papatya çayı içmesi daha iyi bir etki sağlanabilmesi için önerilebilir.

Mayıspapatyası çayı, yan etki riski bakımından da son derece güvenilir. Zaten bu nedenle bebeklere bile uygulanabiliyor. Ancak burada dikkat edilmesi gereken hususlardan biri çiçek alerjisi olanlarda, papatya polenlerine karşı ortaya çıkabilecek riskler. Bu sık görülen bir durum değil, ama dikkatli olunması gerekiyor. Bence çok daha önemlisi aldığınız papatyanın gerçekten "mayıspapatyası" olup olmadığı. Çünkü, maalesef halk arasında benzerlik gösteren çok sayıda bitkinin papatya adı altında satılabildiğini görüyoruz. Bu nedenle açıkta satılan ürünlerin kullanılmaması, güvenilir markaların tercih edilmesi son derece önemli.

Tıbbi nane çayı

Nane çayı, rezene ve papatya çayından biraz daha farklı bir konumda. Öncelikle yemeklerimizde kullandığımız nane ile (sunanesi, *Mentha aquatica*) ile şifa özelliği olan nane (tıbbi nane, *Mentha piperita*) ya da diğer nane türleri (antepnanesi, kır nanesi, it nanesi, yarpuz vb) arasında gerek lezzet ve gerekse etki bakımından önemli farklılıklar söz konusu. Dolayısıyla kullanılan nane türü, hedeflenen amaca göre önemlidir. Bilimsel kaynaklarda yer alan tedavi önerileri, aksi belirtilmedikçe, "tıbbi nane" olarak düşünülmelidir. Bu bakımdan nane çayından istenilen yararı sağlamak için kaynağı önemli.

Tıbbi nanenin bilinen yararları, büyük ölçüde uçucu yağının içerisinde bulunan mentol ve türevlerine bağlıdır. Bu bakımdan nane çayı hazırlanırken, uçucu bileşenlerinin uçarak kaybolmasına yol açabilecek aşırı sıcak su ilavesi ya da çay suyunu kaynatmaktan kaçınmak gerekir. Tıbbi nane çayı hazımsızlık, mide krampları ve gaz şikâyetlerinin giderilmesinde yararlıdır. Gaz şikâyetlerini giderici etkisi, midenin üst tarafında yemek borusundaki kasları gevşeterek, midedeki gazın çıkmasını sağlamasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan özellikle reflü şikâyeti olanların, tıbbi nane çayı kullanması önerilmez. Tıbbi nanenin spazm giderici etkili bileşeni de yine uçucu yağı içerisindeki mentoldür. Mentolün kalsiyum kanal antagonisti etkisine bağlı olarak düz kas hücrelerinin kasılmasını azalttığı ileri sürülmektedir. Mentolün gaz söktürücü ve spazm giderici özelliklerinin yanı sıra ödem giderici etkisi nedeniyle, divertikülit şikâyetlerinde yararlı olabileceği bildirilmektedir. Tıbbi

nanenin yine safra artırıcı özelliği bulunmaktadır, dolayısıyla yağlı besinlerin sindirimini kolaylaştırmaktadır. Safra işlevleri üzerinde etkisi nedeniyle, safra kesesi şikâyetlerinin giderilmesinde etkili olduğu, bazı durumlarda safra taşlarının eritilmesini sağladığı bildirilmektedir. Ancak safra taşı olanların taşın kanalı tıkaması riskine karşı dikkatli olması önerilir.

Tıbbi naneyağı

Tıbbi nane uçucu yağının, temel bileşeni olan "mentol" nedeniyle etkisi nane yaprağı çayından daha farklıdır. Naneyağının, bağırsak düz kaslarının kasılmasını hafifletmesi nedeniyle, irite bağırsak sendromunda (IBS) yararlı etkisi olabileceği bildirilmektedir. Ancak bu şekilde etkili olabilmesi için naneyağının bağırsaklarda çözünen özel kapsüller halinde verilmesi gerekir.

Naneyağı taşıyan kremlerin, haricen ağrıyan yere sürülmesi, artrit ve diğer kas ve kemik rahatsızlıklarında ağrının hafifletilmesi için yararlı olmaktadır. Burada hem ağrı uyarısını hafifleterek, hem de lokal olarak kan akımının hızlanması suretiyle ağrı hissinin dağılmasını sağlamaktadır. Naneyağının koklanması, bilhassa migren tipi ağrıların ve tansiyona bağlı baş ağrılarının hafifletilmesinde de etkili olabilmekte, ağrı kesici ilaç gereksinimi azaltılabilmektedir. Bu tip ağrılarda koklamanın yanı sıra alın ve şakakların naneyağı ile ovulması da daha iyi bir etki sağlayabilmektedir. Özellikle naneyağı koklanması suretiyle, ameliyat sonrası bulantıların hafifletilebildiği, bu hastalarda kullanılan kusmayı önleyici ilaçların miktarında azalma sağlanabildiği bildirilmektedir. Naneyağı uygulanmasında bir hususu hatırlatmakta yarar görüyorum. Naneyağının fazla miktarda ve çok sık kullanılması özellikle hassas cilt yapısına sahip kişilerde cilt ve mukoza üzerinde tahrişe yol açabilir.

GUT HASTALIĞI

Gut Artriti Şikâyetlerinde Yararlanılabilecek Bitkisel Ürünler

Vücutta, endojen pürin türevlerinin metabolizması sonucu ürik asit meydana gelmektedir. Kanda ürik asit miktarının yüksek olmasına (hiperürisemi) bağlı olarak, eklemler içerisinde ve çevresinde monosodyum ürat kristalleri birikerek şiddetli ağrı ile seyreden gut artritine yol açmaktadır. Ayrıca böbrek taşları oluşumu ve bazı kalp-damar rahatsızlıklarının gelişimi riskinde önemli artış görülmektedir. Bu bakımdan gut hastaları için, vücuttaki ürik asit miktarının artmasına yol açacak pürin içeriği zengin gıdaları kısıtlayan, sıkı diyet uygulaması önemlidir.

Gut hastalarında et ürünleri, artrit ataklarını artıran başlıca etkenlerden biri olarak bilinir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan 12 yıl süren ve 47.150 gut hastası erkek üzerinde yürütülen bir çalışmada, etin gut hastalarında olumsuz etkisine karşılık, süt ürünlerinin özellikle düşük yağlı süt ürünlerinin olumsuz etkisi bulunmadığı gözlenmiş. Gıdaların pürin içeriği, nükleotit bileşimine bağlıdır; karaciğer gibi sakatatlar, et suları, deniz ürünlerinin yanı sıra kuşkonmaz gibi hızlı gelişen sebzeler ya da bakliyat (bezelye, fasulye, mercimek), arpa gevreği, karnabahar, ıspanak ve mantarlar pürin bakımından zengindir. Ayrıca alkollü ve mayalı içecekler de şikayetleri artıran başlıca etkenlerdir. Ancak pürin içeriği düşük olan gıdaların da zamanla pürin metabolitlerinin birikimi ile olumsuz etki yapabildiği bildirilmektedir.

Diyet uygulanmasına başlamadan önce, ürik asit artışına yol açan etkenlerin belirlenmesi doğru bir yaklaşım olacaktır. Karın bölgesinde yağlanma,

yüksek kolesterol ve trigliserit, yüksek tansiyon, serum insülin seviyesinde yükselme gibi bulgular ile seyreden "insülin direnci sendromu" nun hiperürisemi ile yakın ilişkisi bulunduğu bildirilmektedir.

Bitkisel ürün seçenekleri

Ürik asit seviyesini düşürebilecek bitkisel ürünler üzerinde çalışmalar sürdürülmektedir. Bitkisel proteinler ve kiraz gibi meyvelerin, serum ürik asit seviyesini düşürülmesinde yararlı oldukları eskiden beri bilinmektedir. Kirazın, plazma üre seviyesi üzerinde etkisinin incelendiği bir klinik çalışmada, bir gece aç bırakılan kişilere 280 gram (yaklaşık 45 kiraz) kiraz verilerek 10 dakika içerisinde tüketmeleri istenmiş ve alınan kan örneklerinde yapılan incelemede plazma ürik asit seviyesinde 5 saat sonra belirgin (yüzde 15) bir azalma gözlenmiştir. Bir başka çalışmada ise üzüm çekirdeği prosiyanidinlerinin, deney hayvanlarında ürik asit seviyesini düşürdüğü tespit edilmiş. Son yapılan çalışmalarda, resveratrolün kandaki ürik asit seviyesini düşürücü ve böbrekleri koruyucu etkilerinin yüksek olduğu ortaya konulmuş. Bu bakımdan gut hastalarının, her gün 500 miligram resveratrol kapsülü almalarını öneririm.

Gut artriti hastalığının oluşumunda ve gelişiminde, vücuttaki yangı cevabını başlatan bazı sitokinlerin (özellikle interlökin-1 ve -8, tümör nekroze edici faktör-alfa) rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle, yangı giderici ilaçlar (antienflamatuvar) ağrının giderilmesi bakımından yararlı olmaktadır. Zencefil rizomu ve kuşburnu meyvesinin çeşitli şekillerde tüketilmesi de yararlı olacaktır. Yeni bir çalışmada zencefil içerisinde bulunan yangı giderici etkili bileşenlerden şogaol-6'nın deney hayvanlarında monosodyum ürat kristalleri ile oluşturulan yangı modeli üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Kanımca bu çalışmanın sonuçları, deney hayvanlarında doğrudan gut artriti oluşturularak uygulanması bakımından önemli. Dolayısıyla gut hastalarında, zencefil taşıyan bitkisel ilaçların ve besinlerin kullanılması yararlı olacaktır. Benzer etkilere sahip zerdeçalın da yararlı olabileceğini düşünüyorum. Ancak zerdeçalın vücutta emilimi düşük olduğundan, günde 6-8 gram kadar zerdeçal tozunun bal ile karıştırılarak yutulması gerekir.

Gün içerisinde idrar artırıcı çayların içilmesi de ürik asit seviyesinin düşürülmesinde yararlı olmaktadır. Mısır püskülü hiçbir yan etkisi olmayan güvenilir bir idrar artırıcıdır. Ayrıca Almanya'da eczanelerde satılan *Orthosiphon stamineus* (Almanca Beiersdorf-lilly; Türkçe altınbaşak) bitkisi de idrar artırıcı olarak Avrupa'da sıklıkla kullanılmaktadır.

Sonuç olarak gut hastalığının henüz bilinen kesin bir tedavisi bulunmuyor. Hastaların yaşamları boyunca yedikleri ve içtiklerine dikkat etmesi, şikâyetlerini hafifletecek önlemleri uygulamaları gerekiyor.

CİLT SAĞLIĞI

Güneş Yanıklarının Tedavisinde Doğal Ürünler

İnsan derisi, iç organları fiziksel, kimyasal ve çevresel etkenlere karşı koruyan vücudun en büyük organı (1,5-2 metrekare). Güneş ışınları, bilhassa vücudumuzda D vitamini dönüşümünün (etkin D3 vitamini) sağlanması bakımından son derece önemli. Bu vitamin, kalsiyum ve fosforun bağırsaklardan emilimi ve vücutta kullanımı, bilhassa kalsiyumun kemiklere yerleşmesini için gereklidir. Yani gerek çocuklarda ve gerekse yetişkinlerde kemik sağlığı bakımından son derece önemli. Dolayısıyla vücudumuzun güneş ışınları ile temas etmesi zorunludur.

Ancak cildin güneş ışınlarına maruz kalması, süreye bağlı olarak, cilt kuruması, hızlı cilt yaşlanmasına bağlı artan kırışıklıklar, hipo veya hiperpigmentasyon gibi değişik derecelerde olumsuz etkiler yapabilmektedir. Bu değişiklikler içerisinde şüphesiz en tehlikelisi, cilt kanseri gelişimi riskinde belirgin ölçüde artış. Çevre kirliliği, toksik gazlar vb etkenler nedeniyle atmosferdeki ozon tabakasının giderek inceldiği, güneşin zararlı ışınlarını yeterince süzemediği bildiriliyor. Dolayısıyla özellikle ölümcül deri kanseri vakalarındaki artış oranının ürkütücü boyutlarda olduğu görülüyor. Burada yapılan ilginç bir çalışmanın sonucundan da bahsetmek istiyorum. Kolesterol bazlı safra taşı oluşumu riskinin, güneşlenmeyi seven beyaz tenli kişilerde iki misli arttığı, uzun süre güneş altında yatarak güneşlenen kişilerde ise bu riskin, güneş altında yatmayanlara göre 25,6 defa daha az olduğu gözlenmiş. O halde güneş ışınlarından yararlanılırken akılcı uygulamalar yapılması gerekiyor. Güneşin

en kızgın olduğu saatlerde güneşlenmemek, 15-20 dakikadan uzun süre güneş altında kalmamak alınabilecek en basit önlemler. Koruma faktörlü güneşlenme ürünlerinin seçiminde ise yüksek koruma faktörünün, güneşin yararlı ışınlarını da engelleyebileceğini unutmamak gerekir.

Cildimizi güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korumak için, giderek daha yüksek koruma faktörlü ürünler pazarlanıyor. Ancak yüksek koruma faktörlü ürünlerin kullanılması, soruna bir çözüm getirmiyor. Hatta aksine vücudumuzun güneşten yararlanmasını engellediği için zararlı! Çünkü bizim güneş ışınlarına ihtiyacımız var.

Güneş altında uzun süre kalınması ile UV ışınlarına aşırı maruz kalınması sonucu, güneş yanıkları meydana gelir. Başlıca iki tip ultraviyole ışığı bulunmaktadır. UV-A ışınları derinin alt katmanlarına etki ederken, UV-B cildin dış tabakasını etkiler. Şüphesiz, hassasiyet kişiden kişiye, coğrafik bölgeye, günün zaman dilimine ve atmosferik koşullara göre değişiklik gösterecektir. Açık ten rengine sahip kişiler daha hassas olmasına karşılık, koyu ten rengi olan kişilerde de aşırı güneş ışınları aynı tahribatı yapacaktır.

Güneş yanıklarının çoğunluğu, birinci derecede yanıklar olarak kabul edilmekte, cilt kızararak sıcak bir hal almakta, kişinin cilt tipine bağlı olarak ten rengi bronzlaşıp bazen üst tabaka soyulmaktadır. Daha ciddi durum ise ikinci derece yanıklardır. Cildin aşırı kızarması, şişmesi, ağrı ve bazen su toplaması ile karakterize olur. Bu yanığın, cildin derinlerinde hasar oluşturduğu, hücre suyunun sızdığının işaretidir. Bu durumda ciltte meydana gelen hasarlı bölgelerden enfeksiyon kapma riski ortaya çıkar. Daha ciddi durumlarda yanıkla birlikte titreme, ateş, bulantı ve hatta hayal görme, sayıklama görülebilir. Belirtiler güneşlendikten 1 ya da 24 saat sonra ortaya çıkabilir.

Güneş yanıklarına karşı alınabilecek genel önlemler

Hiç unutmam, bundan 30 yıl kadar önce bir gazete haberi ilgimi çekmişti. Sahil kasabalarımızda o sıralarda sürmekte olan yoğun yapılaşma faaliyetleri nedeniyle, inşaatlarda çalışmak üzere bu sahil kasabalarından birine gelen iki genç, bir haftalık çalışmanın yorgunluğunu gidermek için bir Pazar günü deniz kenarındaki kumun üzerine yatmışlar, yanmak için de annelerinden hatırladıkları şekilde ceviz yaprağını kaynatarak vücutlarına sürmüşler. Tabii yorgun bedenleri güneşin altında öylesine gevşemiş ki, akşama kadar uyuya kalmışlar. Akşam vakti kalkmak istemişler ama nafile, bedenleri cayır cayır yanıyor. Ağır yanık nedeniyle hastanenin aciline kaldırılmışlar. Ceviz, taşıdığı kumarin tipi bileşikler nedeniyle güneş ışınlarına olan hassasiyeti artırmaktadır. 10 yıl kadar önce piyasaya çıkarılan ve hızlı bronzlaşma sağlayan gü-

neşlenme ürünlerinin bileşiminde de bergamot esansı yer alıyordu. Bu yağın bileşiminde bulunan furanokumarin tipi madde bergapten, cilde sürüldüğüne cildin güneş ışınlarına karşı hassasiyetini artırıp 15-20 dakika içerisinde ten rengini koyulaştırıyordu. Ancak deri kanseri riskini büyük ölçüde artıracağı için, haklı olarak, daha sonraki yıllar piyasaya sürülmesine izin verilmedi.

Güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için alınabilecek önlemler

Güneş ışınlarının etkisi ile ortaya çıkan zararlı oksijen radikallerinin etkilerini hafifletebilmek için, antioksidanlar bakımından zengin bir diyet ve gerekirse besin desteklerin kullanılması önerilmektedir. Bu bakımdan bitkilerde bulunan fenolik/polifenolik yapıda bileşiklerin, bilimsel çalışmalar ile ortaya konulan yangı giderici, bağışıklık sistemini düzenleyici ve serbest oksijen radikallerinin vücuda verdiği hasarı önleyici etkileri nedeniyle başta cilt kanserleri olmak üzere birçok kanser tipinin önlenmesinde koruyucu olarak kullanılması yararlı olabilmektedir. Cilt hasarını azaltmak için tatile gitmeden 1-2 hafta öncesinden başlayarak koenzim Q10, piknogenol, E vitamini gibi kuvvetli antioksidan etkili besin desteklerinden birinin dâhilen alınması önerilebilir. Bilimsel çalışmalar ile yeşil çay (polifenolleri), üzüm çekirdeği (proantosiyanidinleri), mübarek diken (silimarin) ve retinoitlerin, cildi güneş ışınlarının yol açtığı kanser etkenlerinden koruduğu, oksidatif baskıyı, yangıyı ve hücre DNA hasarını önlediği ortaya konulmuştur.

Deney hayvanlarında yürütülen çeşitli deneysel çalışmalarda yeşil çay ürünlerinin (yeşil çay polifenoller veya etkili bileşeni epigallokateşingallat) ağız yoluyla (içme suyuna karıştırılarak) ya da deriye (merhem şeklinde) uygulanması suretiyle cilt kanserlerinin (non-melanoma) oluşumunu engelleyebileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmalarda deri üzerine uygulamanın daha etkili bulunmasına karşılık, hazırlanacak formülasyonlarda yeşil çay polifenollerinin ciltten emilimini artırabilecek düzenlemelerinin yapılması gerekmektedir.

Ancak güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korunmak için yeşil çayın sadece güneş kremi halinde sürülmesi gerekli değil. Düzenli olarak günde 5-6 bardak yeşil çay tüketilmesinin de insanların cildinde aynı derecede koruma sağlayabileceği bildiriliyor. Bu şekilde tüketilmesi suretiyle sadece güneş ışınlarının zararlı etkilerine karşı değil, yeşil çay polifenollerinin etkili olduğu diğer kanser türleri üzerinde de koruyucu bir etki sağlanması ve bağışıklık sisteminin desteklenmesi mümkün olabilir.

Aşırı terleyen kişilerde, vücutta potasyum seviyesini desteklemek için potasyum desteği alınabilir (günde 99 miligram). Güneşlenme sırasında sık sık terle atılan suyun yerine konması için bol bol su içilmesi gerekir.

Güneş yanığı tedavisinde etkili bitkisel ürünler

Korunmak için yeterli önlemleri alamadınız ve güneş yanıkları oluştu. Bu durumda bitkisel ürünler, atalarımızdan kalma reçeteler yardımımıza koşacaktır.

Tropik bir bitki olan *Aloe vera*, bir ara her derde deva bir ilaç olarak ülkemizde bidonlar içerisinde pazarlanıyordu. Pazarlama stratejilerinde kullanılan abartılı iddialar nedeniyle daha sonra yasaklandı. Bu üründen farklı olarak, bitkinin etli yapraklarının orta kısmından çıkarılan jelimsi kıvamdaki *"Aloe vera jel"* taşıyan formüllerin cilt hasarlarının tedavisinde başarı ile kullanıldığı bilinmektedir. Bu formüllerin haricen uygulanması ile cildi rahatlattığı, nemlendirerek iyileşme süresini kısalttığı ve hatta radyasyon yanıklarını bile iyileştirebildiği ortaya konulmuştur. Zaten Aloe jeli çok sayıda dermokozmetik ürününün bileşiminde de yer almaktadır.

Öküzgözü (*Calendula sp.*) çiçeklerini ve sarı kantaron (*Hypericum perforatum*) çiçekli toprakúüstü kısımlarını taşıyan merhemler, yanık ve yaralarda etkili olmaktadır. Bu iki bitkiyi birlikte ya da ayrı ayrı taşıyan formüller, hem ağrıyı giderici, hem de antiseptik özellikte olup iyileşme süresini kısaltır. Sarı kantaron çiçeklerinin saf zeytinyağı içerisinde bekletilmesi ile hazırlanan yağlı özüt, tüm dünyada etkili bir yara ve yanık ilacı olarak yüzlerce yıldır kullanılmaktadır. Bu bitkinin yaralar üzerindeki etkinliğini ortaya koyan kapsamlı bir bilimsel çalışmanın sonuçlarını uluslararası bir bilimsel dergide 2010 yılında yayınladık. Yapılan bir çalışmada sarı kantaronun etkinliğinin, kullanılan zeytinyağının kalitesi ile paralel olarak arttığını, saf zeytinyağı ile en yüksek etki gözlenirken, ayçiçek yağı gibi ince yağlarla etkinin belirgin bir şekilde azaldığı gözlenmiştir. Sarı kantaron yağının güneş yanıkları tedavisinde kullanılması durumunda, uygulamanın sadece geceleri yapılması ve gündüz ciltten silinerek uzaklaştırılmasını öneririm. Çünkü içerisinde etkili olan madde hiperisin, güneş ışınlarına hassasiyeti artırmaktadır. Bu hususa dikkat edilmesi gerekir.

Yanık kısımdaki ödemin ve kaşıntının giderilmesi için önerilebilecek bir başka bitki ise "papatya". Güvenili bir marka papatya çayı (*Matricaria recutita*) olması önemli. İki poşet papatya çayı bir bardak taze kaynatılmış su içerisinde üzeri kapatılarak 5-10 dakika demlenir. Ilıyan çay ile vücut silinir ya da bu çay küvetin içerisine dökülerek içerisinde banyo alınır.

Yanıkların tedavisinde lavantayağı da etkili olmaktadır. Tabii *Lavandula angustifolia*'dan elde edilen gerçek lavantayağı olması önemli. Doğrudan yanık üzerine pansuman yapılır. Ayrıca yüzde 5'lik "tea tree oil" taşıyan kremi sürülebilir. Atkuyruğu, silisyum bakımından zengindir, dolayısıyla doku onarımında yararlı olur.

Bahsettiğimiz bu ürünlerin yanı sıra, yanığın derecesine göre basit bazı uy-

gulamalar da yararlı olabilmektedir. Yanık kısım üzerine soğuk kompres uygulanması, yanık kısmın eşit hacim su ile seyreltilmiş elma sirkesi ile pansuman yapılması gibi. Bu bitkisel ürünler güneş yanıklarının tedavisinde, şikâyetlerin giderilmesinde yararlı olabilecektir, ancak siz yine de dikkatli olun, bu tedavilere gerek kalmasın.

ÖNERİLER / UYARILAR

Yukarıda adı geçen destekleri satın alırken nelere dikkat edilmeli? Hangileri birlikte kullanılabilir? Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Vücudun güneş ışınlarının olumsuz etkilerinden korunması için etkili bir antioksidan ürünün kullanılmasına, güneşlenme döneminden 1-2 hafta öncesinden başlayarak kür şeklinde uygulanması önerilebilir. Bu amaçla Koenzim Q10 (günde 60 miligram), piknogenol (100 miligram), resveratrol (400-500 miligram), alfa- tokoferol (E vitamini, 200 ünite) gibi kuvvetli antioksidan etkili besin desteklerinden birinin ya da karışım formülünün dâhilen alınması önerilebilir. Ayrıca yeşil çay içilebilir, mübarek diken (standart silimarin) ürünlerinden yardımcı olarak yararlanılabilir. Bu ürünlerin seçiminde her zaman olduğu gibi firma güvenilirliği ön plana alınmalıdır. Özellikle piknogenol pahalı bir ürün olduğundan, internettte çok sayıda sahte ürün piknogenol adı ile pazarlanıyor.

EKLEM HASARLARI VE AĞRILARI

Kemik Sağlığının Korunmasında Yararlanılan Doğal Destekler

İnsanlarda ortalama yaşam süresinin giderek artmasına bağlı olarak günümüzde kemik sağlığına ilişkin sorunlar ve hastalıklarda belirgin bir artış görülmektedir. Bilhassa osteoporoz (kemik erimesi) önemli bir sağlık sorunu olarak yaygın bir tehdit oluşturmasına karşılık, mevcut tedavilerin bazı dezavantajları bulunmaktadır. Bu nedenle, bitkisel, hayvansal ya da mineral içerikli doğal ürünler hastalıkların önlenmesi, tedavisi ya da şikâyetlerin hafifletilmesinde yararlı olabilmektedir.

Kemiğin bizim için önemini hatırlayalım

Kemiğin başlıca üç temel işlevi bulunmaktadır:

1. Mekanik işlev; insan iskeletini oluşturmakta ve üzerine yapışan kaslar ile hareketimizi sağlamaktadır.
2. Metabolik işlev; kalsiyum bakımından zengin içeriği vücut için mineral deposu görevi görmektedir.
3. Koruyucu işlevi; kemik iliği ve hayati öneme sahip organları çevreleyerek korur.

Kemik, yapısal olarak özel bir konnektif doku özelliğine sahip olup, organik ve inorganik bileşenlerden oluşmaktadır. Organik bileşenler olarak proteinler [yüzde 95'i tip I kolajen ve yüzde 5'i ise kolajen yapısında olmayan (osteokal-

sin, osteonektin, osteopontin, trombospondin, siyaloproteinler) proteinler] ve inorganik bileşenleri ise fosfat ve hidroksit tuz halinde kalsiyumdan (hidroksiapatit) ibarettir. Bu bileşim sürekli yapısal gelişime uğramaktadır. Normal kemik sağlığının sürdürülebilmesi için bilhassa mineral içeriğinin korunması önemlidir. Kemiğin yapısının ve mineral içeriğinin korunması "kolajen yapısında olmayan protein" bileşenleri tarafından sağlanmaktadır.

Kimler kemik erimesi riski altında?

Kemik erimesi (osteoporoz), günümüzde en yaygın görülen kemik hastalıklarından biridir. En basit şekilde, "düşük kemik yoğunluğuna bağlı olarak kemik direncinin azalması ve kırılma riskinin artması" şeklinde tanımlanabilir. Yapılan risk değerlendirmelerinde her üç kadından biri ve her yirmi erkekten birinde yaşamlarının herhangi bir sürecince ortaya çıkabileceği bildirilmektedir. Yani "kadınlar" daha fazla risk altında! Ancak yayınlanan raporlarda erkeklerin de giderek artan bir şekilde bu sorundan etkilendikleri dikkati çekmektedir. Kadınlık hormonu (östrojen) eksikliğine benzer bulgular erkek hormonu (androjen) eksikliğinde de ortaya çıkmaktadır.

Avrupa Birliğinin son Osteoporoz Raporu'nda, Avrupa'da her yıl 611.000 kadın ve 179.000 erkekte kemik erimesine bağlı kalça kırığı meydana geldiği ve tedavisi için yaklaşık 25 milyar euro'luk harcama yapıldığı bildirilmektedir. Bu rakamın 2050 yılında muhtemelen 76,7 milyar euro'yu aşacağı tahmin ediliyor. Bu rakam sadece Avrupa ülkelerindeki harcama; tüm dünyayı düşünebiliyor musunuz? Amerikan Sağlık Enstitüsü'ne bağlı Osteroporoz ve İlişkin Kemik Hastalıkları Merkezi her yıl sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde 10 milyon kişinin osteoporoz sorunu ile mücadele ettiğini ve bunların beşte birinin erkek olduğunu bildirmektedir. On yıl kadar önce yayınlanan bir raporda Avrupa, Amerika Birleşik Devletleri ve Japonya gibi gelişmiş ülkelerdeki tahmini osteoporoz vakası sayısının 75 milyon kişi olduğu ileri sürülmüştü, yani her on kişiden biri. İsveç'te erkeklerde kalça kırığı vakalarınının, prostat kanseri vakalarından daha fazla olduğu vurgulanıyor. Bu ülkede kışın güneşten yararlanımın son derece düşük olduğunu hatırlatmak isterim.

Uluslararası Osteoporoz Kurumu'nun (International Osteoporosis Foundation) 2008 tarihli raporunda (Osteoporosis in The European Union in 2008), bu yüksek tedavi maliyetlerinin önlenebilmesi için kemik yoğunluğu ölçümlerinin rutin testler arasında yer alması gerektiği, kalsiyum ve D vitamini desteklerinin giderlerinin ilaç kurumları tarafından karşılanması gerektiği vurgulanmakta. Kısacası "koruyucu önlemler" alınmasının son derece önemli olduğu bildiriliyor.

Kemik erimesinin (osteoporoz) oluşumunda önemli rol oynayan ailesel yatkınlık, cinsiyet, ırk gibi "değiştirilemeyecek etkenlerin" dışında, yaşam şekli ve beslenme şekline yönelik alınacak bazı önlemlerin hastalığın oluşumu ve ilerleyişinin önlenmesinde yararlı olabildiği bildirilmektedir.

Kemik erimesi gelişiminde belirlenen bir diğer etken ise şişmanlık. Yapılan çalışmalar beden-kitle indeksi arttıkça, özellikle dizlerde kireçlenme riskinin arttığını gösteriyor. Henüz bu konuda açıklayıcı bir neden-sonuç ilişkisi bulunmuyor; yapısal, hormonal (leptin, adinopektin vb) ve diğer çevresel nedenler üzerinde duruluyor.

Yaşlanma diğer önemli risk etkeni olarak görülmektedir. Bu süreçte paratiroit hormonu ve kalsitonin seviyelerinde azalmaya bağlı olarak kemik içeriğinin kaybı (kemik rezorpsiyonunun artması), osteoporoz oluşumunun başlıca nedenidir. Yine yaşa bağlı olarak kalsiyum emiliminin azalması, bir başka etkendir. Bunların dışında osteoporoz gelişiminde rol oynayan etkenleri iki grup altında toplayabiliriz:

a. Değiştirilemeyecek etkenler: Kalıtsal etkenler kemik erimesi gelişiminde belirleyici olabiliyor; ailesel yatkınlığın yanı sıra, kısa boylu olmak ve ırk (Kafkas ırkı ve Asya'lılar daha fazla risk altında). Bu grup değiştirilemeyecek etkenler arasına yukarıda bahsettiğimiz cinsiyeti de ekleyebiliriz; kadınlar daha fazla risk altında. Diğer taraftan, bazı uzun süreli ilaç tedavileri sonucu da osteoporoz oluşabiliyor. Bilhassa kortikosteroitler, heparin, siklosporin, sitotoksikler ve bazı konvülsiyon önleyicilerin uzun süreli kullanılması, bir risk etkeni olabiliyor. Ancak bu grup ilaçları her kullanan osteoporoz olacak diye bir şey yok. Kaldı ki, bu ilaçların o hastalar için kullanılması önemli, yani alternatif seçenek pek yok. Bu nedenle "değiştirilemeyecek etkenler" altında sınıflandırılıyor.
b. Değiştirilebilecek etkenler: Bireylerin yaşam şekli, beslenme şekli, östrojen hormonu eksikliği gibi etkenler. İşte kemik erimesinin önlenmesi, ilerleyişinin yavaşlatılması ve şikâyetlerin hafifletilmesine yönelik alınabilecek başlıca önlemler bu risklerin mümkün olduğunca azaltılmasına bağlı.

Yaşam ve beslenme şekline yönelik önlemler ne olmalı?

Kemik erimesinin (osteoporoz) önlenmesine yönelik alınabilecek önlemler arasında yine tanıdık bazı madde başlıkları var; tüm hastalıklarda başlıca etkenler arasında yer alan "aşırı sigara" ve "fazla alkollü içki" içilmesi, burada da karşımıza çıkıyor. İçinizden "Zaten ben fazla tüketmiyorum!" diye düşünerek kendinizi avutabilirsiniz. Ama bence etkenler arasında yer aldığına göre, sizin için neyin "fazla ya da aşırı" olabileceğini nasıl bilebilirsiniz? Bir başka önlem

ise "düzenli spor yapmak"; gerekli egzersizler yapılarak kemik yapısının güçlendirilmesi önemli.

Beslenme şeklimiz de kemik erimesi gelişiminde önemli riskler oluşturabiliyor: yüksek protein (yani fazla et yemek), düşük kalsiyum ve D vitamini içeriğine sahip beslenme, düşük oranda sebze ve meyve tüketimi, yüksek oranda kafeinli içecek içilmesi gibi.

Bazı besinlerin kemiklerimiz üzerindeki etkisine ilişkin bilgiler şu şekilde:

1. Zararlı olan gıdalar
   a. Şekerler: Tatlılar, çikolatalar, gazlı içecekler içerisinde yer alan basit şekerler vücuttan kalsiyum atılımını artırabilir.
   b. Doymuş yağlar: Kırmızı et, tereyağı, margarin, kekler, işlenmiş gıdalar içerisinde bulunan doymuş yağların, sindirim sisteminde kalsiyum ve D vitamini ile çözünmeyen kompleks yapı oluşturarak bu maddelerin vücutta emilimini engellediği, kalsiyum atılımını artırdığı bildirilmektedir. Doymuş yağ tüketimine bağlı olarak artan hiperlipidemi (kanda yüksek yağ seviyesi) riski de osteoklast rezorpsiyonunu artırarak kemik erimesinde olumsuz rol oynamaktadır.
2. Yararlı olan gıdalar
   a. Çözünebilir lifler: Bakliyat ve meyvelerde bulunan bu tip yapılar kalsiyum ve magnezyum gibi yararlı elementlerin emilimini artırır.
   b. Tekli doymamış yağlar: Zeytinyağı ya da balık gibi gıdalarda bulunan Omega-3 yağ asitleri kemiklerin tahribine yol açan sitokinlerin oluşumunu baskılayarak kemik erimesini azaltır.

Bunların haricinde et ve süt ürünleri ve bakliyatta bulunan "proteinler", miktarına bağlı olarak yararlı ya da zararlı olabilmektedir. Kemiğin önemli bir bileşeni olan kolajen, kemik yapımında rol oynaması nedeniyle yararlı olurken, bu maddenin fazla miktarda alınması durumunda, vücutta parçalanması ile açığa çıkan aminoasitlerin kemik erimesine yol açabileceği ileri sürülmektedir. Ancak zararlı olabileceğine dair bu son bilginin henüz tartışmalı olduğunu belirtmek isterim, yani farklı görüşler söz konusu.

Beslenme ve kireçlenme ilişkisi

Kişinin beslenme şekli sadece beden-kitle indeksinin normal sınırlar içerisinde tutularak kemik erimesi riskini azaltması bakımından değil, aynı zamanda bazı risk etkenlerinin azaltılması bakımından da önemlidir. Mesela serbest oksijen radikalleri kıkırdaklarda oksidatif hasara yol açmaktadır. Nitekim yapı-

lan deneysel ve klinik çalışmalar ile antioksidanların bu zararlı oksijen radikallerini gidererek kemik erimesi riskini azalttığı ortaya konulmuştur. Bu bakımdan C vitamini, E vitamini ve beta-karoten gibi antioksidan özellikte vitamin/provitaminler kireçlenmenin önlenmesi ve şikâyetlerin hafifletilmesi bakımından önerilmektedir. Ancak antioksidan etkili olanlar haricinde diğer bitki bileşenlerinin kemik erimesi gelişimi üzerinde etkisini değerlendiren çalışma sayısı oldukça azdır. Bunun başlıca nedeni, insanların yedikleri tüm besinlerin içeriğinin ayrı ayrı izlenmesinde karşılaşılan güçlüğün yanı sıra çevresel ve kalıtımsal etkenlere bağlı ortaya çıkabilecek farklılıklar olarak gösteriliyor.

Kalıtımsal etkenlere bağlı farklılıkları bertaraf edebilmek için ikiz kadınlar üzerinde bir saha çalışması yürütülmüş. Bu suretle ikiz çiftler arasında yaşa ve cinsiyete bağlı etkenler de giderilmiş. İngiltere'de yürütülen bu çalışma için gönüllüler basın kampanyaları ile bulunmuş ve hastanede radyolojik (el, kalça ve diz eklemi açıklığı) ve kan analizleri yapılarak çalışmaya dâhil edilmiş. Daha sonra bilimsel bir beslenme anketi (131-Food Frequency Questionaire) uygulanmış. Beslenme kategorileri "meyve ve sebze bakımından zengin", "yüksek alkol kullanımı", "geleneksel İngiliz mutfağı beslenme", "diyet programı uygulama" ve "düşük et tüketimi" gibi beş ana başlık altında değerlendirilmiş.

Kalça kireçlenmesi riskini azaltan meyve ve sebzeler

Bilimsel ölçüm yöntemleri ile değerlendirilen anket sonuçları, radyolojik ve biyokimyasal bulgular ile birlikte yorumlandığında, meyve ve sebze bakımından zengin beslenmenin kalça kireçlenmesi riskini azalttığı görülmüş. Bu bulgunun ardından meyve ve sebzeler gruplandırılarak hangilerinin daha yararlı olabileceğine yönelik sorgulama yapılmış. Sarmısak ailesi (soğan, sarmısak, pırasa), lahana ailesi (brokoli, karnabahar, brüksellahanası, lahana), yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul), sarı renkli sebzeler (havuç, domates), patates (cips veya kızarmış), diğer sebzeler (suteresi, maydanoz, mısır, avokado, pancar kökü, tatlı biber, mantar), narenciye meyveleri (limon, portakal, greyfurt) ve diğer tip meyveler (elma, muz, şeftali, armut, kavun, üzüm ve kuru meyveler). Sonuç olarak sarmısak tipi sebzeler ve diğer tip meyvelerin tüketilmesinin kalça kireçlenmesini önleyici rolü bulunduğu tespit edilmiş. İlginç olan bulgu ise bu iki grup sebze/meyvenin, diz ve el eklemleri kireçlenmesinde etkisiz bulunması.

Araştırmada elde edilen bu bulgular, sarmısak grubu sebzelerin etkili bileşeni olarak bilinen diallil disülfitin, kireçlenmede rol oynayan bazı parametreler (matriks metaloproteinazlar) üzerinde etkisini gösteren deneysel çalışmalar ile de doğrulanmış. Hiç şüphesiz sarmısak ailesi sebzeleri ve narenciye ha-

rici meyveleri bolca tüketerek kalça kireçlenmesinin önüne geçmek mümkün olamaz. Ancak riski azaltıcı bir etken olarak bu tip bir beslenme uygulamanın hiçbir zararı olamaz.

Çocuklukta alınan meyve ve sebze miktarı kemik sağlığı bakımından önemli

Yapılan gözlemsel çalışmalar, bilhassa kadınların çocukluk döneminde tükettiği meyve ve sebzelerin ileri yaşlarda kemik sağlığı bakımından yararlı olduğunu ortaya koyuyor. Nitekim sıçanlar üzerinde yapılan bazı çalışmalar da bu bulguları destekler nitelikte. Yürütülen çok sayıda gözlemsel, deneysel ve klinik çalışma da, meyve ve sebze kullanımı ile kemik sağlığı arasındaki bağlantıyı açıkça ortaya koymaktadır. Mesela, rezene (arapsaçı) ve kerevizin yaprak ve gövdesi (her ikisinin de batı toplumlarında taze yaprak ve gövdesi kullanılmaktadır), bakliyat, pırasa, brokoli, kırmızılahana, marul, maydanoz, salatalık, domates, sarmısak, soğan gibi sebzeler ile erik ve portakal gibi meyveler kemik erimesini azaltıcı gıdalar olarak bildiriliyor.

Meyvelerdeki fenolik bileşenlerin önemli katkısı var

Özellikle meyve ve sebzelerde bulunan "flavonoitler" ve "fenolik bileşiklerin" kemik erimesinin önlenmesi bakımdan önemli yararları bulunduğu ileri sürülüyor. Şüphesiz, daha kesin sonuçlar çıkarabilmek için bu konudaki çalışmaların sayısının artması gerekiyor. 2003'de yayınlanan bir çalışmada sıçanlara günde 1 gram rezene (arapsaçı), narenciye ve kuru eriğin verilmesi ile kemik erimesinde belirgin azalma gözlenirken, taze erik, muz ve elmanın belirgin bir etkisi görülememiş. Buna karşılık, 2005 yılında yayınlanan bir başka çalışmada, elmada bulunan floridzin isimli flavonoit yapısında bir maddenin yumurtalığı çıkarılmış sıçanlarda kemik erimesini önlediği gözlenmiş. Bu iki çalışmanın sonuçlarını karşılaştırdığımızda, meyvelerin kişilerin içinde bulunduğu duruma bağlı olarak kemik erimesinden koruyucu ya da hastalığın ilerlemesini yavaşlatıcı rol oynayabileceği görülüyor. Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse, sağlam kişilerde veya çocuklukta rezene (arapsaçı), kuru erik, narenciye gibi meyveler kemik erimesini önleyici yarar sağlayabilirken, kemik erimesinin hızlandığı menopoz döneminde elma gibi meyvelerin kemik erimesini azaltıcı rol oynayabileceği ileri sürülebilir.

Üzüm çekirdeği özütü ve nar özütü kemik erimesinin önlenmesinde yararlı

Bir başka çalışmada ise, sıçanlara yüksek kalsiyum diyetinin yanı sıra günde 4-5 gram üzüm çekirdeği özütü verilmesi ile kemik sağlığının göstergesi olarak bilinen kemik yoğunluğu, kemik mineral içeriği gibi parametrelerde belirgin

düzelme gözlenmiş. Üzüm çekirdeği özütü de flavonoit tipi (flavan-3-ol kateşinler) bileşenler bakımından zengin olup oksidatif hasarı önleyici (radikal süpürücü) etkisinin yanı sıra, kemik erimesine yol açan proteolitik enzimleri de azaltıcı rol oynamaktadır. Burada bir hususu belirtmek isterim; bu çalışmalarda kullanılan üzüm çekideğinin kendisi değil, ondan hazırlanan özüttür.

Nar özütü de (nar suyunun yoğunlaştırılması ile elde edilir) taşıdığı flavonoit yapısında (antosiyanin) bileşenler nedeniyle aynı üzüm çekirdeği gibi etki göstermektedir. Yapılan çalışmalar nar özütünün antioksidan etkisinin kırmızı şarap ve yeşil çaydan üç misli daha kuvvetli olduğunu ortaya koymaktadır. Yine yumurtalığı çıkarılmış sıçanlarda yapılan bir çalışmada, 2 hafta süre ile her gün nar özütü verilmesiyle kemik yoğunluğu ve kemik oluşumunda olumlu gelişmeler gözlenmiştir. Dolayısıyla, menopoz döneminde nar özütünün uzun sürekli kullanılması kemik erimesinin yavaşlatılmasında yararlı olabilmektedir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Üzüm çekirdeği ve nar özütü dönüşümlü kullanılabilir mi?
Aynı anda kullannılması gerekmiyor; dönüşümlü kullanılması daha uygun.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Üzüm çekirdeği özütü günde 100 miligram veya nar özütü günde 300-400 miligram civarında kullanılabilir. Herhangi bir risk söz konusu olmadığından miktarlar ortalama miktarlardır. Koruyucu olarak daha yüksek miktarlarda kullanılması gereksiz.

Kuru Erik, Kadınlarda Kemik Erimesi Riskini Azaltıyor

Osteroporoz ya da kemik erimesi özellikle ileri yaşlarda milyonlarca kadının korkulu rüyası. Meyve ve sebzelerin osteoporoz gelişiminin önlenmesinde önemli katkısı bulunduğu bilinmektedir. Bu konuda yapılan bir saha çalışmasında fenolik bileşenlerden zengin özellikle kuru erik, soya fasulyesi, ketentohumu, çilek, elma ve likapa meyvelerinin, osteoporoz riskinin önlenmesi bakımından dikkati çektiği gözlenmiştir.

Kuru erik etkili, ama taze erik etkisiz

Fenolik bileşikler (neoklojenik asit ve klororojenik asit) bakımından zengin bir meyve olan "kurutulmuş erik", ayrıca bor elementi bakımından da zengin olduğu biliniyor. Her gün tüketilecek 100 gram kuru eriğin, yetişkinlerin günlük bor ihtiyacını (2-3 gram) karşılayabileceği bildiriliyor. Yapılan çalışmalar bor elementinin, kemik erimesinde koruyucu rol oynadığını gösteriyor, ancak ne şekilde etki ettiği henüz bilinmiyor. Kuru eriğin, kalça ve dirsek gibi eklemlerdeki kemik yoğunluğunu artırdığı, yumurtalığı çıkarılmış sıçanlarda yürütülen deneysel çalışmalar ile de ortaya konulmuş.

Kurutulmuş erik meyvesi kemik erimesini durdurmakla kalmıyor, onarımını da başlatıyor.

Yeni yayımlanan bir çalışmada kurutulmuş erik meyvesinin kemik sağlığının korunması ve kemik erimesinin önlenmesi için en etkili doğal ürünlerden biri olduğu gözlenmiş. Deney hayvanlarında ve insanlarda yürütülen çalışmalarda, kemik sağlığının göstergesi olan indekslerde olumlu gelişmeler sağladığı bildiriliyor. Deney hayvanları üzerinde iki farklı kemik erimesi modeli kullanılarak yürütülen çalışmalarda, kuru erik, kemik mineral yoğunluğunu koruyarak kemik erimesini durdurmakla kalmamış, olayı tersine çevirerek kemik yapısının onarımını başlatmış.

Hiç şüphesiz, gözlemsel ve deneysel olarak elde edilen bu öngörülerin klinik olarak insanlar üzerinde de kanıtlanması daha net bir karar verilebilmesi bakımından önemlidir. İnsanlar üzerinde yürütülen klinik bir çalışmada, me-

nopoz döneminde kadınlara 3 ay süre ile kurutulmuş erik verilmesi ile serum kemik sağlığı göstergesi değerleri, toplam ve kemiğe özgün alkali fosfataz ve insüline benzer büyüme faktörü-I değerlerinde olumlu gelişmeler sağlanmış. Kuru eriğin bu konuda etkinliğini daha net bir şekilde ortaya koyabilmek için Kaliforniya Kuru Erik Üreticileri Birliği tarafından desteklenen yeni bir klinik çalışmanın sonuçları Eylül 2011 tarihinde yayımlandı.

Söz konusu çalışmada, bilimsel ölçütlere uygun olarak tasarlanan ve kemik kaybı teşhisi konulmuş menopoz dönemi sonrası kadınlarda, 1 yıl süre ile her gün kuru erik verilmesi ile kemik mineral yoğunluğundaki değişim izlenmiş. Çalışmaya dâhil edilme kriteri olarak, gönüllülerin son 3 ay içerisinde hormon replasman tedavisi uygulanmamış olması ve 1 ile 10 yıl arasında bir menopoz geçmişi bulunmasına dikkat edilmiş. Ayrıca süreğen bir hastalığı olanlar, çok sigara içenler, kemik ve kalsiyum metabolizmasını etkilediği bilinen ilaç kullanan hastalar hariç tutulmuş. Çalışmaya katılmak üzere seçilen 55-57 yaşları arasında 160 kadın gelişigüzel bir şekilde gruplandırılarak, 1 yıl süresince bir gruba günde 100 gram kuru erik, diğer gruba ise 75 gram elma kurusu verilmiş. İki farklı meyve kurusu; enerji, lif içeriği, yağ oranı, karbonhidrat miktarı gibi besin değerlerinin eşitlenmesi için farklı miktarlarda uygulanmış. Her iki gruba da deney süresince günde 500 miligram kalsiyum ve 400 ünite D vitamini verilmiş.

Deney sonuçlarının izlenmesi amacıyla; deney başlangıcında, 3, 6 ve 12 ay sonra yapılan sorgulama anketleri, gıda tüketim miktarları ve kan örneklerinde biyokimyasal analiz sonuçları değerlendirilmiş. Başlangıçta ve deney sonucunda yani 12 ay sonra beden mineral içeriği (tüm vücut, kalça, dirsek eklemlerinde) tayin edilmiş. Çalışma uzun süreli olduğu için çalışmayı 100 hasta tamamlayabilmiş. Her iki grupta kullanılan günlük besin miktarının benzer olduğu, fiziksel aktivite bakımından gruplar arasında bir farklılık bulunmadığı kaydedilmiş.

Beden mineral yoğunluğunu belirgin şekilde artırıyor

Beden mineral yoğunluğu bakımından yapılan değerlendirmede her iki grupta da vücut total beden mineral yoğunluğunun yanı sıra total kalça ve belkemiği mineral yoğunluğunun başlangıç değerlerine göre daha iyi olduğu gözlenmiştir. Ancak belkemiği ve önkol kemiklerinde mineral yoğunluğunun istatistiksel olarak kuru erik verilen grupta, elma kurusu verilen gruptan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kemik yıkımının bir belirteci olan osteokalsin miktarının 3 ve 12 ay ölçümlerinde kuru erik verilen grupta belirgin bir şekilde azaldığı dikkati çekmektedir. Elma kurusu ise osteokalsin miktarını artır-

mıştır. Yine kemik kaybının bir göstergesi olarak değerlendirilen TRACP5b (tartarata dirençli asit fosfataz-5b), 3 aydan itibaren belirgin bir şekilde azalarak 12 ay süresince düşük seviyede kalmıştır. Halbuki elma kurusunun bu belirteç üzerinde herhangi bir etkisi bulunmamıştır.

Bu çalışma menopoz dönemi sonrasında kadınlarda önemli bir sorun olarak bilinen kemik erimesi gelişiminin yavaşlatılması ve önlenebilmesi amacıyla uzun süreli kuru erik kullanılmasının yararlı olabileceğini ortaya koyan ilk insan çalışması olması bakımından önemli. Bir yıl süresince kuru erik yenmesi ile kadınlarda herhangi bir şişmanlama söz konusu olmadığı gibi, yüksek lif içeriği nedeniyle tok tutması ve özellikle bağırsak sağlığı bakımından yararları göz önüne alındığında son derece sağlıklı bir uygulama. Çalışmada etkinin hangi bileşenlerinden kaynaklandığı konusunda herhangi bir yaklaşım bulunmuyor, ancak zengin fenolik bileşik içeriğinin yanı sıra kuru erik içerisinde bulunan bor minerali ve K vitamininin rolü bulunabileceği öngörülüyor.

ÖNERİLER / UYARILAR

Kuru erik alırken dikkat edilecek noktalar!

Kuru erik olarak bahsedilen siyah mürdüm eriği kurusudur. Dolayısıyla isteyenler mevsiminde taze meyveleri alıp kurutabilir. Kurutulmuş erik satın alırken dikkat edilmesi gereken husus yine kallitedir. Açıkta ve dikkatsizce kurutulan tüm yaş meyvelerde (kayısı, incir, erik vb) karaciğer kanserine kadar geniş yelpazede sorunlara yol açan aflatoksin riski söz konudur. Aflatoksinler "aspergillus flavus" adlı bir mikromantar türünün toksinleridir. Nemli ortamlarda gelişerek toksin üretir ve çıplak gözle görülebilmesi mümkün değildir. Diğer taraftan, açıkta kurutulurken haşereler (sinek, böcek) ve diğer hayvanların (kemirgenler) dışkıları ile temas riski yüksektir. Bu nedenle kurutma işleminin özel havalandırmalı ya da özel dalgaboyunda mikrodalga kurutma fırınlarında yapılması gerekir. Dolayısıyla kalitesine güvenilir firmaların ambalajlı ürünlerini kullanmaktan başka çare göremiyorum.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Sağlık için yararlı bir ürün olduğundan herhangi bir sınırlama söz konusu değil.

Narenciyelerin C Vitamini İçeriği Önemli

Limon, portakal gibi narenciye meyvelerinin kemik sağlığı bakımından önemi, hem yüksek C vitamini içeriği, hem de taşıdığı flavonoit yapısındaki bileşenlerine bağlı. 2003 yılında, yumurtalığı alınmış sıçanlarda hesperidin ve bunun suda onbin defa daha kolay çözünebilen türevi alfa-glikozilhesperidin ile yürütülen bir çalışmada, özellikle uyluk kemiğinde erimeye yol açan osteoklast miktarını azaltarak kemik erimesini önleyebildiği gözlenmiş. Ancak bu deneyde uygulanan hesperidin miktarı, günlük olarak bizim alabileceğimiz miktarın epey üzerinde. Dolayısıyla, narenciyenin kemik erimesindeki yararını tek başına değil de, bahsettiğim diğer meyveler ile birlikte değerlendirmek daha doğru olacaktır. Yani, bu meyvelerden sürekli ve makul miktarlarda tüketerek sinerjik bir etki ortaya çıkmasını sağlamak mümkün olabilir.

C vitamini normal kemik sağlığının korunması ve kolajen oluşumu için gerekli

Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir çalışmada ise farklı seviyelerde C vitamini tüketen erkeklerde kalça kemiği, kemik mineral yoğunluğunun sigara, kalsiyum ve E vitamini desteği kullanılıp kullanılmaması ile ilişkisi incelenmiş. Sonuçta, C vitamini desteği kullanılması ve C vitaminince zengin diyet uygulanması ile sigara içmeyen erkeklerde kemik mineral yoğunluğunun belirgin bir şekilde arttığı tespit edilmiş. Bu artışın, kişilerin düşük kalsiyum ve E vitamini seviyelerinden bağımsız olduğu gözlenmiş.

Yeni yayınlanan deneysel bir çalışmada, erkek tipi osteoporoz modeli oluşturmak üzere yumurtalıkları çıkarılmış erkek sıçanların günlük beslenmelerine, 4 ay süresince değişik oranlarda kurutulmuş ve toz edilmiş portakal kabuğu (yüzde 2,5, yüzde 5 ve yüzde 10) ilave edilirken, bir gruba portakal kabuğu içeren besin verilmemiş. 4 ay sonra yapılan ölçümlerde portakal kabuğu ilave edilen sıçanların kemik sağlığı üzerinde belirgin bir şekilde olumlu etkileri gözlenmiş. Özelikle hayvanların serum antioksidan kapasitesi, yumurtalıkları çıkarılmamış normal hayvanlardaki olağan seviyesine yükselmiş. Bu muhtemelen portakal kabuğundaki flavonoit (hesperitin ve naringenin) ve C

vitamininin antioksidan etkisine bağlı olarak ortaya çıkıyor. Antioksidan etkili bu bileşenlerin kemik erimesinin önlenmesi ve kemik oluşumu mekanizmalarının uyarılmasını sağlayarak etki gösterdiği ileri sürülüyor. Diğer taraftan, kadınlık hormonu olan östrojen erkeklerde de düşük miktarlarda bulunmakta ve kemik yapısının korunması ve kemik erimesinin önlenmesi bakımından önemlidir. Portakal kabuğundaki hesperitin ve naringenin gibi flavononların, karaciğerde östrojen hormonu yıkımını önleyerek kemik erimesini azalttığı düşünülmektedir. Ancak narenciye kabuklarının çok miktarda tüketilmesini önermem. Uçucu bazı bileşenlerinin (limonen gibi) zararlı etkileri ortaya çıkabilir. Zaten deneylerde de günlük diyete düşük oranlarda katılmış. Bence en iyisi kurutulmuş erik ve C vitaminince zengin diyetler uygulanması.

Diz ve Kalça Osteoartriti Şikâyetlerinde Kuşburnu

Kuşburnu meyvelerinin en çok dikkati çeken kullanım alanlarından biri diz ve kalça osteoartriti üzerindeki olumlu etkileri. Avrupa'da, artrit şikâyetlerini hafifletmek amacıyla, içerisinde toz edilmiş kuşburnu meyveleri taşıyan kapsül formülasyonu pazarlanıyor. Neden kuşburnu meyvesinden hazırlanan çay kullanılmıyor da, doğrudan toz edilmiş meyve veriliyor?

Deney hayvanları üzerinde yürüttüğümüz ve 2007'de yayınladığımız bir çalışmamızın sonuçları yukarıdaki uygulamayı destekliyor. Kuşburnu meyvelerinden hazırladığımız alkollü ve sulu özütlerin, deney hayvanlarında oluşturulan çeşitli yangı ve ağrı modelleri üzerindeki etkisini araştırdığımızda, meyvelerin alkollü özütünün sulu özütüne oranla çok daha etkili olduğunu tespit ettik. Nitekim başka araştırıcılar tarafından yürütülen ve yine 2007'de yayınlanan başka bir çalışmanın sonuçları da bizim bulgularımızı destekliyor. Bu son çalışmada, kuşburnu meyvelerinin yağda çözünen (lipofilik) bileşenlerinin farklı nedenlere bağlı (siklooksijenaz-1 ve -2, lipoksijenaz) yangılar üzerinde etkili olduğu görülmüş. Dolayısıyla, kuşburnunun suda çözünmeyen bileşenleri yangı giderici ve ağrı kesici etkili olduğundan, çay halinde kullanıldığında beklenen yararı göstermesi beklenemez.

Hastalar üzerinde yürütülen mevcut klinik çalışmaların sonuçları da deneysel bulguları destekliyor. Son 4 yıl içerisinde yapılan ve toplam 513 hasta üzerinde yürütülen 5 klinik çalışmada, günde 5-10 gram kuşburnu meyvesi taşıyan ilaçlar verilmiş. 1 ay süreyle uygulanması ile spastik kolon (IBS) üzerinde yüzde 54, 3-6 aylık uygulama ile osteoartrit ve romatizma üzerinde yüzde 70 ile yüzde 85 arasında etkili bulunmuş. Yeni bir çalışmada ise, 12 ay uygulanması ile "bel ağrısı" şikâyetlerinde yüzde 62 iyileşme sağlamış. 2008 tarihli bir meta analiz çalışmasında, bilimsel kriterlere uygun 3 klinik çalışmanın sonuçları değerlendirmeye alınmış. 287 hastayı kapsayan bu çalışmalarda, kuşburnu meyvesi verilen 145 hastada şikâyetlerin azaldığı, ağrı kesici ilaca olan gereksinimin düştüğü, boş ilaç (plasebo) verilen 142 hastada ise herhangi bir gelişme sağlanamadığı gözlenmiş. Şüphesiz klinik çalışma sayısının ve kalitesinin

artırılması, uygulama süresinin uzatılması, daha net yorumda bulunmak için yararlı olacaktır.

Bu çalışmalarda dikkati çeken önemli bir nokta, hastalar tarafından kuşburnu kullanılışına bağlı olarak ciddi bir yan etki bildirilmemesi. Başlıca yan etkiler, hafif mide-bağırsak şikâyetleri ve hassas kişilerde allerji. Artrit gibi hastalıklarda şikâyetleri hafifletmek amacıyla verilen yangı giderici ilaçlarda ciddi yan etkiler söz konusu olduğundan, artrit şikâyetleri için yararlı olabilecek böylesine güvenilir bir ilaç bence çok olumlu. Spastik kolon hastalarında kullanılırken içilen su miktarına dikkat edilmesi gerekiyor. Eğer kabızlık varsa, bitki liflerinin suyu tutması nedeniyle dışkı hacmi artarak müshil etki gösterirken, ishal şikâyeti olan spastik kolon hastalarında ise (tam tersi) ilacın az miktar su ile alınması öneriliyor. Kişilerin kullandığı başka ilaçlar ile etkileşme riskini azaltmak için, kullanılan ilaç ile kuşburnu meyvesinin içilmesi arasında 2 saatlik bir süre bırakılması yararlı olabilir.

Aspir Tohumu ve Yağı, Osteoporoz ve Kemik Erimesinde Etkili

Aspir tohumlarından, Uzakdoğu ülkelerinde bilhassa Kore'de kemik oluşumunu artırarak osteoporozun önlenmesinde ve kemik onarımının sağlanmasında, yardımcı olarak yararlanılmaktadır. Bilhassa kadınlarda, menopoz dönemlerinde östrojen hormonu eksikliğine bağlı kemik erimesinde koruyucu rolü olduğu ileri sürülmektedir. Bu etkilerin doğruluğu, deney hayvanları üzerinde yapılan bazı çalışmalar ile ortaya konulmuş, Aspir yağının 8 hafta süre ile uygulanması suretiyle kemik erimesine bağlı gelişen faktörlerde belirgin bir iyileşme gözlenmiş.

Peki, bitki ne derece güvenli? Bitkilerin olası zararlı etkileri ile ilgili bilimsel kaynakları incelediğimde, tohumların yağı ile ilgili herhangi bir uyarı bulunmuyordu. Ancak çiçeklerin kanı sulandırması nedeniyle, kan sulandırıcı ilaç kullananlarda dikkat edilmesi gerektiği, yine çiçeklerinin rahim hareketlerini artırması nedeniyle hamilelerde kullanılmasının düşüğe yol açabileceği uyarıları yer alıyordu. Özetle yağı şu an piyasada bulunan yemeklik yağlar arasında doymamış bir yağ asidi olan linoleik asit oranı en yüksek olanı. Yani sağlıklı bir yemeklik yağ olmasının yanı sıra kemik erimesi ve osteoartrit gibi dejeneratif hastalıkların ve damar tıkanıklığının önlenmesi, yüksek kolesterolün düşürülmesi bakımından yararlı.

Çiçekleri ise miktarı abartılmadıkça, çay halinde (günlük en fazla 3 gram) güvenle kullanılabilir.

Vişne ve Nar Suyu Romatizma Ağrılarını Hafifletebilir

Egzersiz günümüzde sağlıklı bir yaşamın temel anahtarlarından biri. Ancak kol ve bacak kaslarını kuvvetlendirmek ve tendonların gerilmesini sağlamak amacıyla yapılan eksantrik hareketlerin kaslarda yol açtığı geçici hasar sonucu, doğal olarak yangı ve ağrı meydana gelmektedir. Diğer taraftan, koyu kırmızı renkli meyveler zengin polifenolik içeriği nedeniyle yangı ve oksidatif hasarı giderici etki göstermektedir. Acaba koyu kırmızı renkli meyvelerin bu konuda bir yararı olabilir mi?

Vişneli tartı severmisiniz?

Birkaç yıl önce yapılan bir çalışmada, polifenolik bileşikler bakımından zengin bir meyve olan vişne ile hazırlanmış "vişneli tart" yenilmesinin, gönüllülerde kas ağrılarının iyileşme sürecini kısalttığı ortaya konulmuştu. Çalışmada vişneli tartın ne şekilde yararlı olduğu deneysel olarak incelenmemiş, ancak yapılan yorumda polifenolik bileşiklerin antioksidan etkileri nedeniyle yangı ve oksidatif baskının azalmasını sağladığı ileri sürülmüştü.

Nar suyu egzersiz ağrılarını giderebilir mi?

Son yıllarda yayımlanan ve bilimsel ölçekte (randomize, çift körlü, boş ilaç kontrollü) bir klinik çalışmada ise bu defa polifenolik bileşikler bakımından zengin bir başka meyve olan nar ile alınan sonuçlar açıklanıyor. Nar suyunun antioksidan aktivitesinin, ekzentrik egzersizlerden sonra oluşan kas ağrılarının hafifletilmesinde yararlı olup olamayacağı incelenmiş.

Amerika'da Teksas Üniversitesi'nde yürütülen çalışmada, sigara kullanmayan ve 23-25 yaşlarında 16 sağlıklı erkek gönüllü seçilmiş. Gönüllülerin daha önceki gibi yaşamlarını ve fiziksel aktivitelerini sürdürmeleri, ancak vitamin ve mineral formüllerini ile ağrı kesicileri kullanmamaları istenmiş. Bir ay bu şekilde koşullandırılan gönüllüler iki gruba ayrılmış ve bir gruba 9 gün süre ile sabah ve akşam günde iki defa yarım litrelik özel bir nar özütü içeceği (elajik asit-punikalagin bakımından zengin) ve diğer gruba ise benzer görünümde

boş içecek verilmiş. Uygulamanın beşinci günü her iki gruba da kol ekzentrik hareketleri yaptırılmış ve ardından dört gün süresince kas kuvveti ve ağrılardaki gelişim, gerek sorgulama anketi ve gerekse kan tahlili sonuçları (kreatin kinaz, miyoglobülin, interlökin 6 ve C reaktif protein) ile izlenmiş. Sonuç olarak nar içeceği verilen grupta iyileşme sürecinin kısaldığı tespit edilmiş. Şüphesiz, az sayıda gönüllü üzerinde yürütülen bu çalışmanın sonuçlarına bakarak kesin bir yargıya varılması mümkün değil, ancak günlük egzersizlerden sonra bir bardak nar suyu içmenin yarardan başka bir zararı olabilir mi?

Nar kabuğu özütü artrit hastalarında klinik şikâyetleri azaltıyor

Nar meyvesinin dış kabuğundan hazırlanan özüt ile deney hayvanlarında oluşturulan deneysel eklem yangısı modelinde olumlu sonuçlar gözlenmesi üzerine, araştırıcılar ufak bir gönüllü grubunda klinik etkinliğini denemek istemiş.

8 aktif romatoid artrit hastasına 3 ay boyunca yemeklerden önce günde iki defa 5 ml özel nar kabuğu özütü verilmiş (bu miktar 200 mililitre nar suyuna eşdeğer). Uygulamadan önce ve 3 ay sonunda hastalarda eklemlerin durumu (DAS28) ve serum oksidatif (lipit peroksidasyonu, total tiyol grubu, paraoksonaz-1 aktivitesi) parametrelerindeki değişim değerlendirilmiş.

Sonuç olarak eklem sertliğinin belirgin bir şekilde (yüzde 62) azaldığı, serum oksidatif kapasitesinde belirgin bir düzelme sağlandığı tespit edilmiş. Burada bir hususu belirtmekte yarar görüyorum. Nar kabuğu özütü, dikkat edilirse çok düşük miktarda (iki defa 5 mililitre, yani bir tatlı kaşığı) uygulanmış, fazla miktarda alınırsa bayağı sert, tansiyonu düşürüp sersemletir, yani önermem. Dolayısıyla eşdeğeri miktar iki su bardağı nar suyu içilmesi daha akılcı olacaktır.

Kireçlenmede Glukozamin Tercih Edilmeli

Eklem kireçlenmesi hastalarında şikâyetleri gidermek, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak ve yaşam kalitesini artırmak için ilaç uygulamalarının yanı sıra bazı ilaç-dışı uygulamalar da yapılmaktadır. İlaç uygulamalarında ağrının giderilmesi amacıyla ağrı kesiciler ve yangı gidericiler (steroidal yapıda olmayan yangı gidericiler veya siklooksigenaz-2 inhibitörleri) uygulanmaktadır. Ancak bu uygulamalarda ağrı kesici ilaçlardan bazılarının karaciğer işlevleri üzerindeki olumsuz etkileri, yangı giderici ilaçların ise mide-bağırsak sisteminde kanama riski ve kıkırdak metabolizmasında yaptığı olumsuz değişiklikler (steroidal yapıda olmayan yangı gidericiler) ya da kalp ve damar sisteminde yol açtığı riskler (siklooksigenaz-2 inhibitörleri) nedeniyle sürekli kullanılmalarından kaçınılmaktadır.

Şu an için, eklem kireçlenmesi hastalarında hastalığın ilaç uygulamaları ile tedavi edilmesi mümkün görünmüyor. Ancak hastalığın ilerlemesini yavaşlatacak önlemler alınması en akılcı yaklaşım. Tabii, bu uygulamalarda vücudun bir tarafını düzeltmeye çalışırken, diğer taraflarını bozmamak önemli. Glukozamin sülfat bu konuda dikkati çeken ideal bir doğal ilaç. Glukozaminoglukan zincirlerinin biyosentezinde rol oynaması nedeniyle eklem kıkırdağının yapısında yer alan maddelerin (agrekan ve diğer proteoglikanlar) üretimini sağlıyor. Ayrıca eklemlerdeki kıkırdağın bozunmasına yol açan enzimlerin (metaloproteinazlar) etkisini azaltıyor. Yani hem yeni kıkırdak oluşumunu uyararak onarımını sağlıyor, hem de kıkırdağın kaybını önlüyor. Bütün bu bulgular deney hayvanları üzerinde yapılan ayrıntılı çalışmalar ile de ortaya konulmuş durumda.

Glukozamin tuzlarının insanlar üzerindeki etkinliğini inceleyen klinik çalışmaların sonuçları, bazı olumsuz raporların dışında, belirgin bir etkisinin bulunduğunu gösteriyor. Diğer taraftan, glikozamin preparatları ile yapılan klinik çalışmaların büyük çoğunluğunda hastalara verilen ilacın içerik analizi yapılmadığından ilacın kalitesi ile ilgili yeterli bilgi verilmemiştir. Dolayısıyla bilhassa olumsuz sonuçlar alınan klinik çalışmalarda sonuçların ne derecede

güvenilir olduğunu değerlendirebilmek mümkün olamamaktadır. Yani, acaba kullanılan ürün içerisinde yeterli miktarda glikozamin bulunuyor mu? Bu kanımca son derece önemli bir durum.

Glukozamin sülfat preparatı kullanılarak, diz eklemi kireçlenmesi hastaları üzerinde İtalya'da Siena Hastanesi'nde yapılan bir klinik çalışmanın sonuçlarından bahsetmek istiyorum. Bilimsel ölçekte kurgulanan çalışmada, 3 ay süre ile 30 hastaya günde 1.500 miligram glikozamin sülfat tableti ve 30 hastaya ise etken madde taşımayan tablet verilmiş. Sonuçlar ikinci aydan başlayarak altı ay boyunca hastaların şikâyetlerindeki azalmaya bağlı olarak değerlendirilmiş (WOMAC indeksi).

Sonuçta, glikozamin sülfat verilen hastaların ağrılarında istatiksel olarak belirgin şekilde sağlanan hafiflemenin yanı sıra hareketliliğin arttığı, boş ilaç verilen gruba oranla ağrı kesici ya da yangı giderici ilaca olan gereksinimin belirgin şekilde azaldığı gözlenmiş. Ağrı kesici ya da yangı giderici ilaca olan gereksinimin azalması sonucunda, yan etki bildirimlerinin glikozamin verilen grupta çok daha düşük olduğu tespit edilmiş.

O halde eklem kireçlenmesi hastalarında glikozamin taşıyan ürünlerin kullanılması, hem eklemlerdeki kıkırdak kaybının önlenmesi ve onarımı bakımından yararlı olabilecek, hem de ağrı kesici ve yangı giderici ilaçlara olan gereksinimi azaltacağı için yukarıda bahsettiğim yan etkiler azaltılabilecektir. Ancak kullanılacak ürünün kalitesine dikkat etmek son derece önemli. Bu nedenle mutlaka eczanelerde satılan ürünlerden ve firma güvenilirliğini gözönüne alarak satın alınmalıdır.

Zeytinyaprağı Özütü Eklem Hasarlarında Yararlı

Vücutta kemikten daha yumuşak ve esnek yapıda önemli bir bağ dokusu olan "kıkırdak" kan damarları, lenf (akkan) sistemi ve sinirler taşımayan oldukça farklılaşmış bir organ olarak değerlendirilmektedir. İnsan dâhil, gelişmiş omurgalı canlıların özellikle eklemlerinin ağırlık taşıyan kısımlarının dış yüzeyini kaplamaktadır. Kıkırdak yapısı yüzde 70-80 kadar su, yüzde 20-25 kolajen ve yüzde 5-10 proteoglikandan oluşmuştur. Normal kıkırdak sağlığı anabolik ve katabolik peptitler arasındaki dengenin sürdürülmesi ile sağlanabilmektedir.

Üç ana kıkırdak tipi mevcuttur; hiyalin, elastik ve fibröz kıkırdak (fibrokartilaj). Hiyalin kıkırdağının yetişkinlerde kendi kendini iyileştirme ve onarma kapasitesi zayıftır. Kıkırdakta herhangi bir şekilde oluşan hasar yıkım sürecini başlatır. Kıkırdakta oluşan hasarın onarım işlemi sonucu başlıca fibröz kıkırdaktan ibaret yumuşak onarıcı bir doku meydana gelir. Bu dokunun yapısı yüksek oranda tip I kolajen ve oldukça düşük proteoglikandan meydana gelmiştir. Dolayısıyla fibröz kıkırdak, hiyalin kıkırdağına kıyasla biyomedikal olarak aşındırıcı etkenlere daha az direnç gösterebildiğinden kısa süre içerisinde dejenere olmaktadır. Bu bakımdan eklemde hasara bağlı olarak gelişen fibröz kıkırdağın kaybı osteoartrit gelişiminde başlıca etkendir.

Zeytin yaprakları fenolik bileşenler bakımından zengindir. Yapısında bulunan (özellikle sekoiridoid yapısında) oleuropein ve parçalanma ürünleri olan hidroksitirosol ve tirosol gibi türevlerinin deneysel olarak tespit edilen kuvvetli antioksidan etkileri dikkati çekmektedir. Büyük ölçüde bu etkisine bağlı olarak zeytin yapraklarından halk arasında yüksek tansiyonu düşürmek, şeker hastalığında kan şekerinin kontrolü, yüksek kolesterol, ateroskleroz ve kanser gibi çeşitli hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde yararlanılmaktadır. Yürütülen deneysel çalışmalar kuvvetli yangı giderici ve ağrı kesici etkisine bağlı olarak romatizma ve osteoartrit gibi sorunlarda etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Yeni yayımlanan bir çalışmada 3 hafta süresince hayvanın kilogram ağırlığı başına günde 500 miligram zeytinyaprağı özütü uygulanması ile tavşanlarda oluşturulan deneysel kıkırdak hasarının belirgin bir şekilde onarılabildiği göz-

lenmiştir. Zeytinyaprağı özütü verilen tavşanlarda hasarlı kıkırdak dokusunun proteoglikan içeriğini artırarak, dayanıklı kıkırdak tipi olan hiyalin kıkırdağına benzer ve düzgün yüzeyli bir yapı ile doldurulduğu tespit edilmiş. Bu bakımdan mekanik eklem hasarlarında zeytinyaprağı özütünün belirli bir süre uygulanması ile osteoartrit gelişiminin önlenebileceği bildirilmektedir. Şüphesiz bu bulgular henüz deneysel aşamada, yani klinik olarak incelenmemiş. Ancak zeytinyaprağının halk arasında çeşitli amaçlar ile yaygın kullanımı göz önüne alındığında, eklem hasarlarında kullanılması önerilebilir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Çay olarak kullanılırsa da etki ediyor mu? Çayı nasıl hazırlanmalı?
Her zaman bitki özütü ile çayı arasında etki farkı söz konudur. Çünkü çayı hazırlarken kullanılan bitkinin kalitesi, çayı ne şekilde hazırladığınız (açık veya koyu) gibi etkenler ön plana çıkmaktadır. Halbuki özüt halinde olduğunda (tabii kaliteli ürünler için) uygun ekstraksiyon şartları sağlanarak istenen maddeler ekstre edilebiliyor. Bu bakımdan daha net bir etki isteniyorsa özüt halinde kullanılması önerilebilir. Ancak çay halinde uygulanması durumunda da zeytinyaprağının etkili olduğunu biliyorum.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Çay halinde günde 3-4 defa içilmesi önerilir.

Zencefilin Eklem Romatizması Hastalarında Etkisi

2008 yılında yapılan bir çalışmada zencefil özütünün eklem romatizması hastalarında ağrıyı azaltıcı etkisi 80 hasta üzerinde denenmiş. 52-64 yaşları arasında 61 erkek ve 19 kadın gönüllü, bilimsel şekilde gruplandırılarak (randomize) 40'ına iki ay süre ile hazırlanan zencefil özütü, geri kalan 40'ına ise yangı giderici bir ilaç (ibuprofen) verilmiş. Birer aylık dönemlerde yapılan kontrollerde hastaların ağrılarında, eklemlerdeki şişkinlik ve hareket yeteneğindeki değişimler takip edilmiş. Sonuçta, yapılan ölçümlerinde zencefil ve ibuprofenin aynı derecede etkili olduğu, bilhassa eklem ağrısının önemli ölçüde azaldığı tespit edilmiş. Burada bir önemli noktaya dikkati çekmek istiyorum. Daha önce 2001 yılında yayınlanan bir bilimsel çalışmada (randomize, plasebo kontrollü) 75 gönüllüye, yine yukarıda bahsettiğim çalışmadaki miktarlarda zencefil ve ibuprofen verilmiş ve üç haftalık uygulama sonucunda zencefilin etkisinin boş ilaç verilen gruptan farklı olmadığı, yani etkisiz olduğu sonucuna varılmıştı. Her iki çalışmayı karşılaştırdığımızda dikkatimizi çeken fark "uygulama süresi". Nitekim bu son çalışmada birinci ayda gözlenen sonuçları ikinci aydakiler ile karşılaştırdığımızda, bilhassa eklem şişkinliği ve hareket kabiliyeti gibi özelliklerde ilk ay herhangi bir gelişme sağlanamadığı, etkinin ikinci ayda belirgin bir şekilde kuvvetlendiği görülüyor.

Zencefil bileşenlerinin yangı ve ağrı giderici özellikleri, daha önce yapılan deneysel çalışmalar ile de ayrıntılı bir şekilde ortaya konulmuştu. Bu bakımdan faydanın tam olarak sağlanabilmesi, sonuçların daha belirgin bir şekilde görülebilmesi için klinik çalışmalarda doğru uygulama şekli ve süresinin ne kadar önemli olduğu bu iki çalışma ile de net bir şekilde ortaya konuluyor.

Diğer taraftan, her iki çalışmada da net bir şekilde ortaya konulan sonuç, zencefilin önerilen miktarlarda kullanıldığında "yan etki" bakımından son derece güvenilir olduğu, sentetik yangı gidericilerde gözlenen şikâyetlerin, bilhassa mide kanaması riskinin görülmediği belirtilmektedir.

KANSER

Lahana, Brokoli, Şalgam Gibi Sebzelerin Kanserden Koruyucu Etkisi Var mı?

Son zamanlarda çok popüler olan; brokoli, brüksellahanası, lahana, karalahana, karnabahar, turp, suteresi, şalgam gibi günlük hayatımızda sıklıkla yararlandığımız sebzelerin hepsi aynı bitki ailesinin fertleri; turpgiller (Bilimsel olarak *Brassicaceae*). İçerisinde bulunan ve keskin yakıcı lezzetlerini veren kükürt taşıyan bileşiklere "glukosinolatlar" adı veriliyor. Bu bileşikler, bitki parçalandığında hücrelerde bulunan mirozinaz enzimi vasıtasıyla parçalanarak, indoller ve izotiyosiyanatlar gibi biyolojik olarak etkili bileşiklere dönüşüyor. Son yıllarda bu bileşiklerin kanserlerin önlenmesinde yararlı olabileceği yönünde deneysel bulgular giderek artıyor.

Yürütülen çalışmaların sonuçlarına göre, glukosinolatların parçalanma ürünlerinin, vücudumuzda oluşan ya da dışarıdan aldığımız kansere yol açan (kanserojen) toksinlerin vücuttan atılmasını sağlayarak, hücrenin DNA'sının hasar görmesini ve dolayısıyla kanser hücrelerine dönüşümünü önleyebileceği ileri sürülüyor. Bilhassa parçalanma ürünlerinden indol-3-karbinol'ün, östrojen hormonu (kadın hormonu) üzerinde negatif düzenleyici etkisi tespit edilmesinden sonra, hormona bağlı kanserlerde muhtemel yararları üzerinde çalışmalar dikkati çekiyor. Ancak epidemiyolojik çalışmalarda ne göğüs kanserleri ne de prostat kanseri gelişimi üzerinde engelleyici bir rolü bulunduğuna dair kesin bir sonuca ulaşılamamış. Diğer taraftan, diğer kanser tipleri üzerinde yürütü-

len geriye dönük sorgulama (retropektif) araştırmalarının sonuçları da oldukça tartışmalı. Yani, bazı çalışmalarda turpgiller ailesinden sebzelerin tüketimi ile kanser gelişimi arasında ters bir ilişki bulunduğu tespit edilirken, bazılarında herhangi bir ilişki kurulamamış. Şimdiye kadar yayınlanan çalışmaların sonuçlarına göre, sadece akciğer ve kolorektal (kolon ve rektum) kanserlerde, kişilerin kalıtsal özelliklerine bağlı olarak olumlu sonuçlar alınabilmesi mümkün.

Peki, hangi koşullarda yararlı olabilir?

1990 yılında yayınlanan küçük bir klinik çalışmada, günde 250 gram brokoli ve 250 gram brüksellahanası tüketilmesi ile fazla pişirilmiş ette meydana gelen olası kanserojenlerin idrardan atılımının belirgin bir şekilde arttığı tespit edilmiş. Bu bakımdan kolorektal kanserlerde, turpgiller sebzelerinin koruyucu etkilerinin söz konusu olabileceği ileri sürülmüştür. Ancak daha sonra yürütülen 4 saha çalışmasında, bu bulguları destekleyen sonuçlar alınamamış. Sadece Hollanda'da yürütülen bir çalışmada yüksek miktarda (günde 58 gram) turpgiller sebzeleri tüketen kadın ve erkek yetişkinlerde, az tüketenlere (günde 11 gram) oranla belirgin şekilde daha düşük kolon kanserine rastlandığı gözlenmiş. Bu çalışmanın ilginç bir sonucu, yüksek miktarda turpgiller sebzelerinin kullanılmasının kadınlarda rektal kanser riskini artırabilmesi.

Bu sebzelerin yararı kişilerin kalıtsal özelliklerine bağlı

Son zamanlarda yürütülen çalışmalar, turpgiller sebzelerinin kanserler üzerindeki koruyucu etkisinin kişilerin kalıtsal özellikleri ile yakından ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır. Glukosinolatların parçalanma ürünlerini metabolize edecek ve vücuttan uzaklaştırabilecek kalıtsal sistemlere sahip olmak gerekiyor. Glutation-S-transferaz (GST) enzimi, bu parçalanma ürünlerinden izotiyosiyanatları ve diğer bazı maddeleri metabolize ederek vücuttan uzaklaştıran enzim. Ancak kalıtsal olarak bu enzimin GSTM1-null ve GSTM2-null varyantlarını taşıyan fertlerde, GST enzimi üretilememektedir. GST enzimi düşük bulunan fertlerde, izotiyosiyanatlar vücuttan yavaş uzaklaştırılabilmekte ve dolayısıyla kanserojenler üzerinde daha uzun süre etkili olabilmektedir. Nitekim epidemiyolojik çalışmalarda GSTM1-null ve GSTM2-null seviyesi yüksek olan kişilerde akciğer ve kolon kanseri gelişiminin daha düşük olduğu gözlenmiş.

Yararları; tazelik, saklama ve pişirme şekline göre değişiyor

Brokoli, karnabahar ya da lahana birbirleri ile yakın akraba sebzelerdir. Bu sebzelerin bileşimlerinde bulunan farklı yapılardaki glikozinolatların biyolojik etkileri son yıllarda sık sık gündeme gelmektedir. Aslında etkili olan

glukosinolatlar değil, bu grup bileşiklerin enzimlerle meydana gelen yapısal parçalanma ürünleridir. Bitkinin hücrelerinde meydana gelen parçalanma, donma gibi herhangi bir hasar sonucu, bitkide farklı hücrelerde bulunan enzimler (mirozinaz enzimi) glukosinolatlar ile temasa gelerek bu maddenin kimyasal yapısını parçalamakta ve neticede tiyosiyanat, izotiyosiyanat ve nitril gibi maddelere dönüştürmektedir. İşte bu parçalanma ürünlerinin kanser hücreleri üzerinde etkili olduğu, dolayısıyla kanserlere karşı koruyucu etkisi bulunduğu deneysel olarak gösterilmiştir. İnsanlar üzerinde yürütülen çok sayıda çalışmanın sonuçları, brokoli ve karnabahar tüketimi arttıkça kolon, rektum, mide ve akciğer kanseri riskinde azalma görüldüğünü ortaya koymaktadır.

Genellikle ortamın farklı asitlik derecesine göre farklı maddeler meydana gelmektedir; ortamın pH'sı nötr (pH7 civarı) ise izotiyosiyanatlar (sülfürofan), düşük pH'da ise nitrilller oluşmaktadır. Brokoli ve lahanada temel etkili madde olan glukorafanin, enzim ile parçalanarak sülfürofan ve sülfürofan nitril meydana gelir. Sülfürofan, vücutta hasar oluşturan serbest radikaller üzerinde doğrudan etkili değildir, yani dolaylı bir antioksidandır. Diğer bir deyişle, faz II detoksifikasyon enzimlerini tetikleyerek uzun süreli antioksidan etki gösterir.

Brokolide glukosinolat miktarını etkileyen etkenler

Brokoli bitkisinin 50 kadar farklı tipi bulunmaktadır ve glukosinolat miktarı mevcut bu tipler arasında büyük bir değişim göstermektedir; yani bazı brokoli türlerinde glukosinolat miktarı yüksek, bazılarında ise düşüktür, değerler 4,0-35,6 mikromol/g arasında değişmektedir.

Süre ve ısının etkisi: Brokoli sebze olarak toplandıktan sonra hemen bozulmaya başlar, bu bakımdan serin (0-4°C) yerlerde saklanması gerekir. Toplandıktan sonra oda ısısında (20°C'de) saklandığında glukosinolat miktarının 5 gün içerisinde yüzde 82 oranında azaldığı, buzdolabının sebzelik kısmında (4 °C'de) ise kaybın yüzde 31'e düştüğü bildirilmektedir. Yani ister buzdolabında, ister oda ısısında saklayın, etkili bileşenlerinde bir kayıp kaçınılmaz, ama buzdolabında kayıp daha düşük.

Ortamdaki nemin etkisi: Toplanan brokolinin kalitesini koruması için ideal nem oranı yüzde 98-100 gibi yüksek oranlardır. Düşük nem oranında 20°C'de 5 gün tutulduğunda glukosinolat oranında kayıp yüzde 80 civarındadır. Aynı şekilde açık ambalajlarda 20°C'de bekletildiğinde ilk 3 gün içerisinde kayıp yüzde 50 civarındadır. Halbuki plastik torbalarda yüzde 90 nemde aynı koşullarda saklandığında belirgin bir kayıp görülmemektedir. Glukosinolat kaybı brokoli gibi sebzelerin görüntü kalitesi ile de belirgin düşme göstermek-

tedir, mesela sararmış brokolide, muhtemelen hücrelerin parçalanarak enzim ile değişime uğraması nedeniyle etkili bileşen miktarı azalmaktadır. Brokolinin buzdolabında (4°C; sebzelik kısmı) tutulması durumunda 7 gün içerisinde açık kutuda yüzde 60 nem veya plastik torbada yüzde 100 nem altında tutulması ile dikkati çeken bir kayıp görülmemektedir.

İşlenme ve pişirme şekli: Brokoli ve lahananın oda ısısında (20°C civarında) kesilmesi ve saklanması sırasında alifatik glukosinolatların yapısında belirgin düşme görülmesine karşılık, bazı indol glukosinolatların miktarında artış gözlenmiştir.

Glukosinolatlar suda çözünerek pişirme suyuna sızar. Brokkoli ailesi bitkilerinin 9-15 dakika kaynatılması ile bu maddenin yüzde 18-59 oranında kayba uğradığı tespit edilmiştir. Daha az su ile yapılan pişirmelerde, mesela buharla pişirmede, glukosinolat kaybı azaltılabilmektedir. Ancak bu işlemlerin yüksek ateşte yapılması durumunda enzim tahrip olacağından glukosinolatların etkili hale dönüşümü sağlanamayacaktır. İnsanlar üzerinde yürütülen bazı çalışmalarda, enziminin (mirozinaz) etkisiz hale dönüşmesi ya da bozunması ile brokoli, lahana, karnabahar gibi sebzelerde, izotiyosiyanatların vücut tarafından emilmesinde belirgin bir azalma görülmüştür.

Sonuç olarak, brokoli, lahana, karnabahar gibi sebzelerin sağlığımız için yararları, içerisindeki bazı bileşenlerin enzimlerle dönüşümüne bağlıdır. Dolayısıyla bu bitkilerin saklanma koşulları ve pişirme şekli daha yararlı olabilmesi için önemlidir.

Zerdeçal, Kanserlerin Önlenmesi ve Tedavisinde Ne Derecede Etkili?

Zerdeçal ya da bilimsel adı ile *Curcuma longa*, son yıllarda en çok dikkati çeken ve baharat olarak yararlandığımız bitkilerinden biri. Yapılan deneysel çalışmalarda içerisinde bulunan bileşenlerden "kurkuminoitler"in etkileri üzerinde duruluyor. Özellikle bu bileşikler arasında iki tanesinin (dezmetoksikurkumin ve bisdezmetoksikurkumin) başlı başına birer sağlık savaşçısı olduğu bildiriliyor. Bu bilimsel bulguları değerlendiren bazı yorumlarda ise zerdeçalın kanserden korunma ve tedavisinde yararlı olacağı ileri sürülüyor.

Pankreas kanseri en ölümcül kanserlerin başında geliyor. Teşhis konan hastaların büyük çoğunluğunda ilaç tedavisinin sınırlı bir yararı olabiliyor. Bu nedenle, tedavide daha fazla etkili olabilecek ilaçların keşfedilebilmesi için araştırmalar hızla sürdürülüyor. Yapılan çalışmalarda, pankreas kanseri hastalarının vücudunda nükleer faktör-kappa B adı verilen bir mediyatörün etkinleştiği dikkati çekiyor. Bu bakımdan bu madde üzerinde baskılayıcı etkisi olabilecek ilaçların hastalık tedavisinde yararlı olabileceği düşünülüyor. Deney hayvanları üzerinde yürütülen ön çalışmalarda, kurkumin türevlerinin kanserli kısmın ilerlemesini engellediği ve nükleer faktör-kappa B'nin etkili hale gelmesini baskıladığı tespit edilmiş. Peki, insanlarda ne derecede etkili olabilir?

İnsanlarda yürütülen ön klinik denemelerde, kurkuminoitlerin günlük 8 grama kadar miktarlarda uygulandığında herhangi bir beklenmeyen etkiye yol açmadığı, ancak ağız yoluyla uygulandığında vücutta emiliminin düşük olduğu tespit edilmiş. Ağız yoluyla uygulandığında ne derecede etkili olabileceğini belirlemek amacıyla, ilerlemiş pankreas kanseri hastaları üzerinde klinik denemeler yürütülmüş.

Amerika Birleşik Devletleri, Teksas Üniversitesi, M.D. Anderson Cancer Center'da gerçekleştirilen açık etiketli bir klinik çalışmada, yaşları 43 ile 77 arasında pankreas kanseri teşhisi konmuş 25 (13 erkek ve 12 kadın) denek kullanılmış. Uygulamada sonuçları değerlendirmek amacıyla gönüllülerin kurkuminoit ilacı uygulanmadan önceki başlangıç sitokin seviyeleri ölçülmüş. Her hastaya günde toplam 8 gram kurkuminoit karışımı içeren

kapsül verilmiş; her kapsül içeriği 1 gram kurkuminoit karışımı (900 mg kurkumin, 80 mg dezmetilkurkumin ve 20 mg bizdezmetoksikurkumin) bulunacak şekilde ayarlanmış. Uygulama süresince kemoterapi veya radyoterapi uygulanmasına izin verilmemiş, ancak destekleyici bakım yapılması serbest bırakılmış. Uygulamanın sonuçlarını takip etmek amacıyla, hastalarda fiziksel muayenenin yanı sıra, 4 ve 8.nci haftalarda alınan kan örneklerinde bazı maddelerin kandaki derişimlerindeki değişmeler incelenmiş. İlgilenenler için incelenen değerler, sitokin derişimleri (interlökin -4, -6, -10 ve interlökin-1 reseptör antagonisti), karsinoembriyojenik antijen derişimi ve periferal kan mononükleer hücre ekspresyonu (nükleer faktör-kappa B ve COX-2).

Yapılan ölçümlerde kan seviyelerinin düşük olduğu, dolayısıyla kurkuminin vücuda yeterince emilemediği gözlemiş. Ancak 2 hastanın kurkumin tedavisine olumlu cevap verdiği, birinin pankreas kanserinin 18 ay ilerlemeden kaldığı, diğerinde ise tümörün ilerlemesinde yüzde 73 gerilemenin yanı sıra kan serumunda sitokin seviyelerinde belirgin artış gözlenmiş.

Sonuç olarak, zerdeçalın etkili bileşenleri olan kurkuminoitlerin insanlarda 18 ay süre ile günlük 8 grama kadar dozlarda uygulandığında herhangi bir tahammülsüzlük sorunu ile karşılaşılmadığı ve bazı pankreas kanseri hastalarında olumlu sonuçlar alınabildiği görülmektedir. Ancak kurkuminoitlerin ağız yoluyla kullanıldığında karşılaşılan emilim sorunu, ilacın muhtemelen tam olarak etkinliğini ortaya koymasını engellemektedir. Bu bakımdan damara doğrudan verilerek, yüksek kan konsantrasyonu sağlanabilmesi durumunda pankreas kanseri üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

Zerdaçal pankreas kanserini geriletti

Pankreas kanseri en ölümcül kanserlerin başında geliyor. Bilimsel kayıtlara göre teşhis konulduktan sonra ilk bir yıllık süreci atlatabilenlerin oranı sadece yüzde 10. Elde edilen deneysel ve ön klinik bulgular, zerdeçal ve etkili bileşeni olan kurkuminin, pankreas kanserleri üzerinde etkili olabileceğini gösteriyor. Bu konuda halihazırda yürütülen klinik çalışmalar var. Zerdeçal ya da kurkuminin, gerek doğrudan ve gerekse kemoterapiyle uygulandığı çalışmalarda alınan sonuçlar oldukça başarılı. Bilhassa uygulanan kemoterapi ajanının etkisini artırması dikkat çekici.

ABD'deki Anderson Cancer Center'da (Houston) 43 ile 77 yaşları arasında 25 pankreas kanseri hastası üzerinde yürütülen bir faz II klinik çalışmada (randomize olmayan açık uçlu), hastalara 18 ay boyunca günde 8 gram zerdeçal tozu verilmiş. Verilen zerdeçal tozunun kurkuminoid içeriği belirli bir

seviyeye ayarlanmış (900 mg kurkumin + 80 mg dezmetilkurkumin + 20 mg bisdezmetoksikurkumin). Bu süre içerisinde herhangi bir kanser tedavisi uygulanmamış (kemoterapi veya radyoterapi). Alınan kan örneklerinde kanda bazı belirteçlerin seviyeleri (interlökin-4, -6, -10, NF-kappaB ve COX-2) izlenerek zerdeçal verilen sağlıklı gönüllülerdeki değerlerle karşılaştırılmış.

Sonuç olarak, uygulama süresince bu kadar yüksek miktarda zerdeçal verilmesine rağmen hastalarda herhangi bir tahammülsüzlük ya da olumsuz etki görülmemiş. 25 hasta da bu süreçte yaşatılabilmiş ve iki hastada kanser gelişimi durmuş. Hatta birinde tümörde yüzde 73 gerileme gözlenmiş. Çalışmada araştırıcılar, zerdeçalın etkili maddesi olan kurkuminlerin damar içine uygulanabilmesi durumunda, çok daha etkili sonuç alınabileceği şeklinde görüş bildirmişler. Şüphesiz devam eden diğer klinik çalışmaların sonuçları açıklandığında, zerdeçalın pankreas kanseri hastalarına nasıl bir yarar sağlayabileceği konusunda daha ayrıntılı bilgi sahibi olabileceğiz.

Eklem romatizmasında etkili

Zerdeçalın kanserler üzerindeki etkisinin yanı sıra diğer bir önemli etkisi ise yangı giderici olması (antienflamatuvar). Zaten kanser üzerindeki etkinliğinde de bu etkisinin (nüklear faktör kappa B ve COX-2 baskılayıcı) önemli rolü var. Yeni yayınlanan bir çalışmada, osteoartrit (kireçlenme) hastalarındaki etkisi incelenmiş. Radyolojik olarak bir veya her iki dizinde kireçlenme teşhisi konulmuş 50 hasta üzerinde 3 ay süreyle zerdeçalın etkili temel bileşenlerinden biri olan kurkuminin, vücutta emilimi yüksek bir türevi uygulanmış. Sonuçlar normal tedavi uygulanan eklem romatizması hastalarıyla karşılaştırılmış. Sonuçların değerlendirilmesinde hem hasta şikâyetlerinde azalma (WOMAC), hem yürüyüş bandında yürüme mesafesi ölçümü (yüzde 10 eğilimde saatte 3 km hızla) ve hem kanda yangı belirteci derişimindeki (CRP) değişim izlenmiş.

Üç ay ilaç uygulandıktan sonra yapılan değerlendirmelerde eklem sertliği, ağrı gibi izlenen kriterlerde (WOMAC) belirgin azalma, fiziksel işlev kapasitesinde ise artış gözlenmiş. Yürüyüş bandında tedavi öncesi ortalama yürüme mesafesi 75 metreden 332 metreye çıkmış (yüzde 400 artış). Yine kan yangı belirteçleri miktarında da belirgin bir azalma görülmüş (CRP seviyesi litrede miligram olarak 168'den 13'e düşmüş). Bu temel değişimlerin haricinde dikkat çekici bir gelişme ise ilaç verilen grupta ağrı giderici gereksinimi (yangı giderici ilaç) yüzde 63 azalırken, üç aylık süreçte alışılmış kireçlenme tedavisi uygulanan kontrol grubu hastalarda ise yüzde 12 azalma sağlanabilmiş. Muhtemelen bu nedenle kurkumin verilen grupta mide şikâyetlerinde yüzde 38 azalma gözlenmiş.

Meyve ve Sebze Tüketimi Kanserden Koruyabilir mi?

Güncel tıbbın babası ünlü hekim Hipokrat'ın 2000 yıl önce söylediği gibi; "Bırakınız besinler ilacınız, ilacınız besinler olsun". Hipokrat'ın bu düşüncesinin ne kadar doğru olduğu günümüzün gelişen teknik olanakları çerçevesinde gerçekleştirilen bilimsel çalışmalar ile net bir şekilde ortaya konuluyor.

Meyve ve sebzeler içerisinde sağlığımızın korunması için yararlı olan proteik maddeler, karbonhidratlar, vitaminler ve mineraller gibi temel beslenme öğelerinin haricinde en önemli temel bileşenler grubu flavonoitler. Her gün açıklanan bilimsel bulgular, bu grup maddelerin sağlığımızın korunması ve tedavide ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Polifenolik yapıda olan flavonoitler, bazı yapısal farklılıklar ile yediğimiz meyve sebzelerin içerisinde yer alıyor. Mesela, flavonoller soğan, pırasa, brokoli, elma, likapa, çay içerisinde; flavonlar kereviz, nane, maydanoz içerisinde; flavononlar acıbiber, narenciye meyvelerinde; flavon-3-olller, çay, kayısı, üzümde; izoflavonlar, nohut ve soya ürünlerinde; antosiyaninler ise kırmızı dut, nar, vişne, ahududu gibi renkli meyvelerde bulunmaktadır.

Ne kadar tüketmeli?

Artık, doğal sağlık ürünleri ile ilgilenen hemen hemen herkes polifenolik yapıdaki doğal bileşiklerin antioksidan etkili olduğunu ve dolayısıyla kalp ve damar hastalıklarından kanserlere kadar çok geniş bir yelpazede sağlık sorunlarına karşı koruyucu ve tedavi edici özellikleri bulunduğunu biliyor. Normal dengeli bir beslenme uygulayan kişinin günde 150 ile 200 miligram civarında flavonoit tipi bileşikleri tükettiği hesaplanıyor. Bu tahminler, şüphesiz, toplumsal beslenme tarzı ve aynı toplum içerisinde ise kişisel tercihlere göre değişiyor. Mesela, kersetin gibi flavonoller için Avrupa ülkeleri ve Amerika Birleşik Devletleri'nde 13 ile 22 miligram arasında değişen günlük miktar, bir Kuzey Avrupa ülkesi olan Finlandiya'da 3,9 miligram gibi çok düşük bir miktara düşüyor. Buna karşılık sebze ve meyve çeşitleri bakımından zengin bir mutfağa sahip Akdeniz ülkelerinde bu miktar 25 miligramın üzerinde. Dünyadaki yetkili sağ-

lık kuruluşları günde 25 miligram ve üzerindende kersetin ve türevlerinin tüketilmesinin kanser oluşumunu yüzde 25 oranında azaltabileceğini bildiriyorlar.

Kanser dünya genelinde günümüzün en ölümcül iki hastalığından biri olarak kabul ediliyor. Onca teknolojik gelişmeye rağmen insanlar bu hastalık karşısında hâlâ çaresiz kalıyor. Ara sıra manşetlerde gördüğümüz "Kansere çare bulundu" haberleri ile canlanan umutların sonu gelmiyor. Bu keşifler şu veya bu şekilde bir kademeden ileri geçemiyor. Yine yeni arayışlar sürüyor.

Gelişimi uzun bir sürece yayıldığı için, kanser hastalığına karşı savaşta koruyucu önlemlerin alınması ön plana çıkıyor. Bu konuda bilimsel saha çalışmalarının sonuçları fikir verebilmesi bakımından önemli. Farklı toplumlarda, farklı süreçlerde, çeşitli parametrelere göre yapılan anket ve izleme çalışmalarının sonuçları bu konuda bazı ipuçları sağlayabiliyor. Nitekim 1990 yılında Dünya Sağlık Örgütü, günde 5 porsiyon (400 gram) meyve ve sebze tüketilmesinin, kanser ve kronik hastalıklara karşı yeterli korumayı sağlayabileceğini duyurmuştu. Ancak bu tarihten sonra yürütülen saha çalışmalarının sonuçları Dünya Sağlık Örgütü'nün bu önerilerini tam olarak destekleyememiş, kimi çalışmada etkili görülürken, bir kısmında etkinin zayıf olduğu gözlenmiştir. Bu bulgular üzerine 2007 yılında Dünya Kanser Araştırmaları Vakfı, bu önerinin güvenilirliğinin sorgulanması gerektiğini bildirmiştir.

Bilimsel kuruluşlar tarafından yapılan saha çalışmalar değerlendirildiğinde, sebze ve meyve tüketiminin akciğer, mide, ağız, gırtlak, yemek borusu, kolon ve rektum kanserlerinde koruyucu rolü olduğu konusunda yeterli doğrulukta bulguların bulunduğu sonucu çıkarılmaktadır. Bu çalışmalarda en çok dikkati çeken ise, kersetin gibi flavonollerin, akciğer kanserini önleyici rolüdür.

En tehlikeli kanser tipleri arasında yer alan pankreas kanseri oluşumunda flavonollerin rolünü belirlemek üzere yürütülen bir çalışmada, farklı etnik kökenden, farklı yaş ve cinsiyet gruplarından 183.518 gönüllü üzerinde 8 yıl yürütülen çalışmada, kişilerin tükettikleri gıdalardaki üç flavonolün (kersetin, kempferol ve mirisetin) miktarları tespit edilerek, kişilerde pankreas kanseri gelişimi ile bu maddelerin oranları arasındaki ilişki izlenmiş. Yapılan değerlendirmede flavonol tipi bileşiklerden "kempferol" bakımından zengin gıda içeriğinin, diğer ikisine göre daha belirgin bir koruyucu etkisi bulunabileceği görülmüş. Özellikle ıspanak ve pazı gibi koyu yeşil renkli sebzelerin flavonol içeriğinin, sigara içen kişilerde daha yüksek koruyucu etkisi bulunduğu tespit edilmiş.

Aslında farklı çalışmalarda farklı sonuçlar çıkmasının başlıca nedenin, her çalışmada değerlendirmeye alınan kanser türü ile ilişkili olabileceği görüşü ileri sürülmektedir. Yani bazı kanserler üzerinde meyve ve sebze tüketimi yararlı olabilirken, bazıları üzerinde etkisiz kalabileceği belirtilmektedir. Mesela

Dünya Kanser Araştırmaları Vakfı'nın 1997'de yayınladığı bir değerlendirme çalışmasında, solunum sistemi (akciğer vb) ve sindirim sistemi (mide vb) kanserlerinin gelişimi üzerinde meyve ve sebze tüketiminin koruyucu etkisi bulunduğu bildirilmiştir. Bu bakımdan son yıllarda, daha önce yapılmış bazı saha çalışmalarının bulguları tekrardan değerlendirmeye alınarak, meyve ve sebzelerin kanser tipi üzerindeki etkinliği incelenmeye başlamıştır. Kuzey Amerika ve Avrupa ülkelerinde yapılan 14 ayrı çalışmanın sonuçlarının değerlendirildiği bir çalışmada, meyve ve sebze tüketiminin kolon kanseri (proksimal tip) üzerinde dikkati çekici bir koruyucu etkisi bulunmadığı, ancak rektal kolon kanseri gibi distal kolon kanserlerinin önlenmesinde yararlı olabileceği sonucuna varılmıştır.

Şimdiye kadar meyve ve sebzeler ile ilgili yayınlanan saha çalışmalarında meyve ve sebzeler bir bütün olarak değerlendirmeye alınmıştır. Ancak bazı meyve ve sebzelerin daha yüksek etkili, diğerlerinin daha düşük etkili olması kuvvetle muhtemeldir. Dolayısıyla böyle bir ayırım yapılamadığından farklı çalışmalarda farklı sonuçlar alınmış olması da muhtemel. Ayrıca bu tip saha çalışmalarında alt başlıklar da önemlidir. Katılanların yaşam koşulları, kalıtımsal mirası, yemek yeme alışkanlıkları gibi hususlar sonuçlar üzerinde doğrudan etkili olabilir.

Meyve ve sebzeler vitaminler, karotenoitler, folat ve lif gibi besleyici ve biyoaktif bileşenler bakımından zengindir. Yürütülen çok sayıda saha çalışmasının sonuçları, flavonoitler ve bilhassa flavonoller bakımından zengin gıdameyve ve sebzelerin tüketilmesinin çeşitli kanserlerden korunmamızda yararlı olabileceğini gösteriyor. Mevcut bulgular meyve ve sebze tüketiminin tüm kanser türleri üzerinde koruyucu etkisi bulunmadığını göstermektedir. Ancak henüz bu konu netlik kazanmamıştır. Bu tip saha çalışmaları kesinlikten ziyade, yol gösterici niteliktedir. Çünkü kanser oluşumunda beslenmenin ötesinde kalıtım, çevre, yaşam tarzı gibi çok sayıda etkenin rol oynadığı bilinmektedir. Kanser olduktan sonra pişmanlık ifadelerinin bir yararı bulunmadığında göre, bence meyve ve sebzelerdeki bu kapasiteden yararlanmak en akılcı yaklaşım olacaktır.

Kanserlerden koruyucu olarak greyfurt suyu

Son yıllarda yayınlanan bir başka çalışmada greyfurt suyu içerisinde yüksek oranda bulunan ve tansiyonun düşürülmesinde yararlı olduğu bildirilen naringin ve naringenin isimli flavonoitlerin, ağız kanserleri oluşumunu belirgin derecede azalttığı bildiriliyor. Deney hayvanları üzerinde yürütülen bu çalışmada, ağız kanserine yol açtığı bilinen kimyasal maddeler ile birlikte çeşitli narenciye meyvelerinde bulunan çeşitli flavonoitler uygulanmış. Portakal suyu

ve mandalinada bulunan flavonoitler (hesperetin, neohesperidin, tangeretin ve nobiletin) kanser gelişimini engelleyemezken, greyfurtda bulunan naringin ve naringenin belirgin bir etki göstermiş.

Görüldüğü gibi greyfurt suyu son derece yararlı bir içecek, ancak etkili bileşenleri olan flavonoitlerin, vücutta ilaçları metabolize eden bazı enzimlerin miktarını azaltması nedeniyle, ilaç kullanan hastalarda kullanılması sırasında dikkatli olunması gerekir. Ama herhangi bir ilaç kullanmıyorsanız ya da kullandığınız ilaçların greyfurt suyu ile olumsuz bir etkileşmesi bulunmadığını biliyorsanız "Günde bir bardak greyfurt suyu için".

Kahve, Karaciğer Hastalıkları ve Kanser Gelişimini Önleyebilir mi?

Kahve, dünyada yaklaşık olarak 1200 yıldır en yaygın kullanılan içeceklerden biri. Kahve tohumları içerisinde yüzlerce bileşik bulunmaktadır; alkaloitler, azotlu bileşikler, vitaminler, karbonhidratlar, lipitler, fenolik bileşikler ve ayrıca bu bileşiklerden tohumların kavrulması sırasında çeşitli maddeler oluşmaktadır. Kahve tüketimi ile ilgili popüler kaynaklarda sık sık yer alan yazılarda, kahvenin özellikle kafein içeriğine bağlı olarak çoğunlukla olumsuz ve bazen de olumlu etkilerinden bahsedilmektedir. Aslında bu olumsuz yazılar çoğunlukla yüksek miktarda kahve ile birlikte sigara tüketen ve hareketsiz yaşam tarzına sahip kişiler üzerindeki gözlemsel bulgulara ya da yapılan bazı çalışmaların yorumlarına dayanmaktadır. Ancak son yıllarda yürütülen bilimsel çalışmalarda kahvenin özellikle bazı kronik hastalıkların gelişimini önleyebildiği ortaya konulmuştur.

Son yıllarda giderek artan bilimsel araştırma bulguları, çeşitli şekillerde soğuk ya da sıcak kahve ürünlerinin içilmesinin karaciğer işlevleri üzerinde olumlu etkileri bulunduğunu ve bazı karaciğer hastalıklarının gelişimini önleyebileceğini göstermektedir. Saha çalışmalarıyla, günde 3 bardak kahve tüketiminin çeşitli etkenlerin yol açtığı karaciğer harabiyetini azalttığı tespit edilmiştir. Bu etkinin henüz hangi kahve bileşenlerine bağlı olarak sağlandığı bilinmemekte, kahve içerisinde bulunan kafein, kahveol, kafestol ve antioksidan bileşenlerinin rol oynadığı öne sürülmektedir.

Karaciğer hücrelerinde meydana gelen hasarın göstergesi olarak, kan serumunda, karaciğer enzimlerinin (alanin aminotransferaz, gama-glutamil transferaz) seviyelerinde artış görülmektedir. Bu durum karaciğer hastalıklarının yanı sıra özellikle yüksek miktarda alkollü içki tüketimi veya bazı ilaçların (parasetamol vb kullanımı ile de ortaya çıkmaktadır. Yapılan saha çalışmalarında kahve tüketimi ile serum karaciğer enzim seviyeleri arasında ters ilişki gözlenmiştir. Deneysel çalışmalarda, kahve içerisindeki temel bileşenlerden biri olan kafeinin, dönüştürücü büyüme faktörü beta-1 (TGF-beta1) oluşumunu baskıladığı tespit edilmiştir. TGF-beta1, karaciğer fibrözü, sirozu ve karaciğer

kanseri gelişiminde önemli etkenlerden biri olarak bilinmektedir. Dolayısıyla kahve tüketiminin bu önemli karaciğer hastalıklarından korunmamızda yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Bu öngörüleri destekleyen saha çalışmaları (prospektif ya da retrospektif) da bulunuyor. Kahve tüketimi arttıkça siroz riskinin azaldığı, ancak kafein taşıyan diğer bir içecek olan çayın ve diğer içeceklerin aynı etkiyi göstermediği bildiriliyor. Dolayısıyla kahve içerisinde bulunan diğer bileşenlerin de bu etkide rol oynadığı öne sürülüyor. 50.000 kişinin 17 yıl boyunca izlendiği bir kapsamlı saha çalışmasının konusu, aslında kalp ve damar hastalıkları; çalışma süresince 4.707 kişinin çeşitli kalp ve damar hastalıklarına bağlı olarak öldüğü tespit edilmiş. Bu çalışmada elde edilen yan bulgular değerlendirildiğinde, 53 kişinin siroz nedeniyle kaybedildiği, günde 3 ve daha fazla bardak kahve içen kişilerde 2 ve daha az kahve içenlere oranla siroz gelişimi riskinin daha düşük olduğu tespit edilmiş. Japonya'da yapılan bir saha çalışmasında da kahve kullananlarda karaciğer kanseri gelişimi riskinin daha düşük olduğu gözlenmiş. Şüphesiz bu konuda daha kesin bir yargıya varmak için daha fazla ayrıntılı klinik çalışma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Kahve tüketimi ile ilgili bu olumlu bulgulara bakarak, kahve tüketimini abartmak da riskli olabiliyor. En önemli riskler ise taşıdığı kafeine bağlı olarak ortaya çıkan "kafeinizm" tablosu ve bazı ilaçlar ile olan olumsuz etkileşmeler. Bu nedenle, sürekli ilaç kullananların, kullandıkları ilaçlarla ilgili bilgi uyarılarını iyice incelemesini öneririm.

Guarana, Kemoterapiye Bağlı Bitkinlik Şikâyetlerini Hafifletiyor

Önce Amazon yerlileri tarafından ve daha sonra da Güney Amerika toplumlarında yüzlerce yıldır enerji vermek için yararlanılan "guarana", bilimsel adı ile *Paullinia cupana*, ülkemizde yetişmemesine rağmen giderek artan bir şekilde tanınan ve kullanılan bir bitki. Yerel toplumlarda basit bir şekilde tohumları çiğnenerek ya da kurutulup toz haline getirilmiş halde suya katılarak hazırlanan içecek, yüksek kafein ve teobromin içeriği nedeniyle, günümüzde enerji içecekleri sektöründe yoğun talep görmektedir.

Göğüs kanseri hastalarında erken teşhis ve kemoterapi uygulamaları ile başarı şansı giderek artmaktadır. Ancak tedavi gören hastaların yüzde 80 gibi yüksek bir oranında görülen bitkinlik hissi, hasta yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir sorun olarak gösterilmektedir. Brezilya'da yürütülen ve yeni yayımlanan bir bilimsel faz II çalışmasının sonuçları bu bakımdan dikkat çekici.

Yaşları 22-77 arasında çeşitli derecelerde ilerlemiş göğüs kanseri teşhisi konulmuş ve kemoterapi tedavisine (doksorubisin ve siklofosfamit/fluorouracil) başlanmasına karar verilen kadın hastalar seçilmiş. İlk kemoterapi uygulaması başlamadan, tedavi sırasında ve sonunda bilimsel sorgulama ve skorlama teknikleri uygulanarak değerlendirme yapılmış. Hastaların ikinci kemoterapi seansları başlangıcından itibaren 21 gün süresince günde 2 defa standardize edilmiş guarana özütü (yüzde 6,5 kafein içerikli) taşıyan kapsüller (50 miligram) ya da benzer görüntüde boş ilaç (plasebo) verilmiş. Yine kemoterapi uygulamasının birinci ve son günü (21.nci) bilimsel sorgulama yapılmış. Ardından üçüncü kemoterapi seansında, bu defa daha önce boş ilaç verilenlere guarana kapsülü verilirken, diğer gruba boş ilaç verilmiş ve yeniden sorgulama yapılarak sonuçlar değerlendirilmiş.

Çalışmayı tamamlayan 60 göğüs kanseri hastasının sonuçları yorumlandığında, guarana verilen hastaların kemoterapiye bağlı bitkinliği ve menopoz şikâyetlerini çok belirgin bir şekilde önlediği gözlenmiş.

Aklınıza guarana tohumlarında bulunan kafeine bağlı olarak hastalarda uykusuzluk, sinirlilik gibi yan etkilere yol açıp açmadığı sorusu gelebilir. Yapı-

lan değerlendirmede boş ilaç verilen gruba kıyasla bu tip şikâyetlerde bir artış görülmediği bildiriliyor. Esasında guarana uygulaması ile hastalara verilen kafein oranı bir bardak çay ya da kahveye oranla çok daha az (10-20 defa daha az). Dolayısıyla yararlı etkinin, kafeinin haricindeki bitkide bulunan diğer bileşenlere bağlı olabileceği düşünülüyor.

Üçüncü Bölüm:

GIDA DESTEKLERİ NEREDE, NE KADAR ETKİLİ?

Bal, Propolis ve Arısütü

Birkaç ay önce bir yerel gazetede, bir bal satıcısının vermiş olduğu ilan gözüme ilişmişti. Reklamın başlığı "Her türlü dertlere deva olan..." diye başlıyor. Altına sıralamış bir sürü hastalık; iyi gelmediği hastalık yok gibi, en az 80-90 derde devadır diye de bağlamış sonunda. Hepimiz gerçek balın sağlık için yararlı olduğunu biliriz, ama 80-90 gibi bir rakam görünce de sanırım güvenimiz sarsılıyor.

Acaba bal gerçekten yararlı mı?

İsterseniz bir doğa mucizesi olan bu olayı hatırlayalım. Arılar çiçeklerdeki nektarı (bal özü) toplamak için çiçek çiçek gezer. Aslında nektar, entemofil (tozlaşması böcekler ile olan) bitkilerin tozlaşmak için böcekleri cezbetmek amacıyla ürettikleri bir salgı. Dolayısıyla, arı nektar salgılayan bitkilere gittiğinde vücuduna bulaşan polenleri de diğer bitkilere taşıyarak tozlaşmayı sağlar. Yani arılar sadece bal üretmekle kalmaz, doğanın dengesi için son derece önemli bir görevi de görmektedirler. Yanlış hatırlamıyorsam Einstein, "Arılar olmasa dünyada birkaç yıl içerisinde insanların yiyeceği hiçbir şey kalmazdı" diye arıların önemini vurgulamış.

Arılar nektarları toplayarak kovanlarına geldiğinde, kovanların önüne yerleştirilen tel kafeslerden geçerken vücuda yapışan, yapışkan polen kütleleri dökülür ve arıcılar tarafından toplanarak "arı poleni" olarak kullanılır. Arılar ürettikleri balı petekler içerisine koyarken, kraliçe arı için hazırlanan daha yüksek besleyici niteliklere sahip bal ise "arısütü" adı ile bilinir. Peteklerin tamamlanmasından sonra ise yine arılar petekleri mikroorganizmalar ve yağmur gibi dış etkenlerden korumak için, peteklerin üzerini reçine-mum karışımı bir madde ile kaplarlar. "Propolis" olarak adlandırılan bu ürün de son derece değerlidir. Bu doğa olayı sonucu beş kıymetli ürün ortaya çıktığını görüyoruz; bal ve kovan ürünleri olarak da balmumu, arı poleni, propolis ve arısütü. Bunların her biri insan sağlığı için son derece değerli ürünler, yüzyıllardır sağlığı koruyucu ve tedavi amacıyla kullanılmaktadır. Bir de arızehirinin bazı durumlardaki tedavi edici niteliklerini unutmamak gerekir.

Bal ve kovan ürünlerinin bileşiminde 200 kadar maddenin bulunduğu bi-

linmektedir; proteinler, aminoasitler, vitaminler, polisakaritler, şekerler gibi temel bileşenler bulunmakta ve balın besleyici özelliği, bu bileşenlerinden kaynaklanmaktadır. Mesela vücudumuz için gerekli olan ancak vücumuzda sentezlenemediğinden dışarıdan alınması zorunlu olan "esansiyel aminoasitlerin" tümü (sekiz adettir) balda bulunmaktadır. Bu temel bileşenlerin haricinde, enzimatik (glikoz oksidaz, katalaz) ve enzimatik olmayan (askorbik asit, fenolik asitler, flavonoitler, organik asitler, karotenoitler) antioksidanlar bakımından zengin bir kaynaktır.

İşte bal ve kovan ürünleri için ileri sürülen tüm yararlar, antioksidan niteliği ile yakından ilgilidir. Bu bileşiklerin oranı ve kimyasal yapıları kullanılan bal ve kovan ürününe göre değişiklik gösteriyor. Mesela, balda pinobanksin, pinosembrin, kersetin, krizin, galangin, luteolin ve kempferol gibi flavonoitler bulunurken, propoliste pinosembrin, pinobanksin ve krizin, temel flavonoitler olarak bulunmaktadır. Dolayısıyla, bal ve kovan ürünlerinin etkisi de bu bileşenlerine bağlı olarak değişiyor.

Balın bileşimi ve antioksidan kapasitesi, balın elde edildiği bölgeye, bölgedeki çiçek örtüsüne ve balın elde edilme tekniklerine göre de büyük değişiklik gösterebilmektedir. Mesela balın, polifenolik yapıda flavonoitlerden hesperitin (flavanon) taşıması, narenciye çiçeklerinden; 8-metoksi kempferol (flavonol) taşıması, biberiye çiçeklerinden; luteolin taşıması lavanta çiçeklerinden; kersetin (flavonol) taşıması ise ayçiçeği çiçeklerinden hazırlandığını göstermektedir. Dolayısıyla balın antioksidan özelliği de kaynak bitkiye göre önemli ölçüde değişebilecektir. Mesela; kersetin kimyasal yapısı bakımındandiğer flavonoitlere oranla yüksek bir antioksidan kapasiteye sahiptir. Buna bağlı olarak da kersetin türevleri bakımından zengin bal, daha etkili olacaktır.

Halk arasında bir de koyu renkli balın daha yararlı olduğu kanısı yaygındır. Gerçekten de yapılan bilimsel çalışmalarda, koyu renkli bal örneklerinin daha yüksek oranda flavonoitler ve karotenoitler taşıdığı ve dolayısıyla antioksidan özelliğinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bildiğiniz gibi karotenoitler de yüksek antioksidan özellikte bitki pigmentleridir.

Genel olarak değerlendirdiğimizde, bal ve kovan ürünlerinin içerisindeki bileşiklerin yüksek antioksidan özellikleri, bu ürünlerin kalp ve dolaşım sistemi bozuklukları, kanserler, bağışıklık sistemi yetersizlikleri ve çeşitli yangılı hastalıklardaki etkilerinin dayanağını oluşturmaktadır. Ayrıca bal, farklı derecelerde yaraların, kesiklerin, yanıkların, cilt ülserlerin, abselerin ve varikoz ülserlerin tedavisinde de etkili olmaktadır. Bal, vücuda sürüldüğünde, cildin nemi ile içerisindeki "glikoz oksidaz enzimi" etkin hale geçerek, ortama yavaş yavaş hidrojen peroksit vermekte ve bu suretle dokulara hasar vermeden

bakteriler üzerinde etkili olmakta, ayrıca besleyici özelliği ile hücre gelişimini hızlandırarak yara izi oluşumunu önleyebilmektedir. İshal tedavisinde kullanıldığında vücudun rehidratasyonunu sağlarken, sıcak su ile seyreltilip içildiğinde ise bağırsakları yumuşatarak kabızlığa iyi gelmektedir. Ancak yine de bal satıcısının ilanında iddia ettiği gibi 80-90 hastalığa iyi gelir mi, bilinmez!

Kovan ürünleri arasında "arı poleni"nin bileşiminin yaklaşık yarısı polisakaritlerden (kompleks şeker) ibaret olup ayrıca vitaminler, yağ ve lipitler, proteinler ve aminoasitler taşımaktadır. Dolayısıyla arı poleninin besleyici özelliği yüksektir. Arı poleninin de antioksidan özelliği, yapısında bulunan fenolik bileşenler (fenolik asitler ve flavonoitler) ve karotenoitlere bağlıdır. Arı poleni, halk arasında soğuk algınlığı, ülserler, kansızlık, enterit ve kolit gibi yangılı bağırsak hastalıklarında kullanılmaktadır. Son zamanlarda, bilhassa yaşlılığa bağlı azalan vücut direncini desteklemek amacıyla pazarlanmaktadır. Tabii etkisi, balda olduğu gibi, çevrede yetişen çiçeklerin çeşidine bağlı olarak bileşiminde meydana gelen farklılığa, arı poleninin işlenme şekline (yıkama, kurutma gibi) ve saklama koşullarına (ışık, süre gibi) göre değişiklik göstermektedir. Yani etkisi üreticiden üreticiye, bölgeden bölgeye farklılık görülebilmektedir.

Birkaç yıl önce Doğu Karadenizli bir bal üreticisi, arı poleni ve halis balı karıştırarak hazırladığı macunla bize geldi. Bu karışımı astım, bronşit, kanserler, sarılık, ülser, kolit ve çeşitli yangılı hastalıkların tedavisinde kullandığını ve yararlı olduğunu düşündüğünü, acaba macunun bu etkilerini araştırıp araştıramayacağımızı sordu. Tabii bütün bu tedavi önerilerinin incelenmesi oldukça zahmetli, ancak birkaçı üzerinde çalışma yapmayı planladık. Yaptığımız deney hayvanı çalışmalarının sonuçları gerçekten ilginçti; halis balın zayıf etkili olmasına karşılık, macunun kuvvetli yangı giderici ve ağrı kesici etki gösterdiği, bu etkisinin aspirine yakın olduğunu tespit ettik. Bu bakımdan yangılı hastalıklar, kolit gibi durumlarda etkili olabileceği düşünülebilir. Ayrıca ilaçla (parasetamol) oluşturduğumuz karaciğer hasarını çok iyi iyileştirdiğini, dolayısıyla karaciğer işlevlerini desteklediğini gördük. Ancak alkol ile oluşturduğumuz ülser üzerinde ne bal ne de macun beklenilen yararı gösteremedi, daha doğrusu etki fazla kuvvetli değildi. Bu etkilerin bal ve macunun belirli bir miktarda uygulanması ile ortaya çıktığını da belirtmek isterim. Yani kullanılan miktar önemli. Yaptığımız içerik analizinde ise arı poleni/halis bal macununun antioksidan etkisinin, halis bala göre 3 misli daha yüksek olduğunu tespit ettik. Yani, arı poleninin bal ile karıştırılması etkilerini de kuvvetlendiriyor.

Propolis, antibiyotik etkili bir kovan ürünü

Benim kovan ürünleri arasında favorim propolis; işçi arıların ağaç ve ça-

lıların büyüyen kısımlarından toplayıp arka ayaklarında depoladıktan sonra kovanda balmumu ile karıştırarak hazırladığı reçinemsi bir madde. Kovanda meydana gelen hasarların ve çatlakların onarımı için ve kovanları korumak için kullanır. Kovanda petekleri bal ile doldurduktan sonra, kovanı dış etkenlerden (hava oksijeni, yağmur, su vb), mikroorganizmalardan (bakteri, mantar, virüs) ve diğer zararlılardan (böcekler) korumak amacıyla üzerini propolis ile kaplar.

Propolis, eski çağlardan beri tedavi de dâhil çok çeşitli amaçlar ile kullanılıyor. Yapılan bilimsel çalışmalar ile yangılı hastalıklar, ülserler, yanıklar üzerinde iyileştirici etkisi bulunduğu ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği ortaya konulmuş. En dikkati çekici özelliği ise antibiyotik özelliği; bakteri, mantar ve virüs enfeksiyonları üzerinde de etkili olduğu ortaya konulmuş. Nitekim 12. yüzyıldan kalma kayıtlarda, propolisin ağız ve boğaz enfeksiyonlarının tedavisi ve diş çürüklerinin önlenmesi için hazırlanan reçetelerde yer aldığı görülmektedir. Günümüzde de diş çürüklerini önlemek üzere diş macunlarına ilave edildiğini görüyoruz. Ayrıca boğaz gargarası ya da pastil şeklinde ilaçlar halinde boğaz enfeksiyonlarında yararlı olmaktadır. Propolis ürünlerinin ağız ve boğaz mukozası üzerinde lokal olarak etkili olduğunun bilinmesine karşılık, son zamanlarda soğuk algınlığından korunmak için propolis taşıyan şurup ya da granül gibi içilen ürünleri de pazarlanıyor.

Propolisin antibiyotik etkisi de antioksidan etkili bileşenlerine bağlı

Propolisin bu yararlı etkilerinin yine arıların bitkilerden topladığı antioksidan etkili bileşenlerine bağlı olduğunu artık belirtmeye gerek yok sanırım. Yapılan çalışmalarda bakteriler üzerindeki etkinin pinosembrin, galangin, kafeik asit ve ferulik asit içeriğine bağlı olarak ortaya çıktığı, virüsler üzerindeki etkisinin kafeik asit, luteolin ve kersetin, mantarlar üzerindeki etkisinin ise pinosembrin, pinobanksin, kafeik asit, benzil ester, sakuretin ve pterostilbene bağlı olduğu ortaya konulmuştur. Görüldüğü gibi kafeik asit en etkili bileşeni olarak dikkati çekiyor. Bu nedenle propolis örneklerinin analizinde kafeik asit miktarı değerlendirilmektedir (CAPE= kafeik asit fenil esteri). Bu arada bir hususa dikkatinizi çekmek isterim; propolis pahalı olduğundan piyasada propolisli diye pazarlanan ürünlerde yeterli miktarda propolis bulunup bulunmadığından emin değilim. Hani propolis var mı var, yeterli mi? Orasını karıştırma! Önemli bir not; saf propolis tahriş edici özelliktedir, yani kullanılmadan önce mutlaka seyreltilmesi gerekiyor.

Arısütü her derde deva mı?

Kovan ürünlerinden bir diğeri olan arısütü, işçi arıda başın iki tarafta bu-

lunan guddelerden salgılanan bir sıvıdır. Yumurtadan çıkan larvalar ilk 3-4 gün arısütü ile beslenir ve hızla gelişerek ağırlığının 1000 katına erişir. Kraliçe arı gözlerindeki larvalar ise bir süre daha arısütü ile beslenerek farklılaşır ve kraliçe arıyı meydana getirir. Besleyici özelliği bala göre çok daha yüksek olduğundan kıymetli bir üründür ve kovandan toplanarak pazarlanır. Bu amaçla ya spatül kullanarak elle ya da vakum ile emme yapılır. Ancak arısütü mikroorganizma gelişimi için son derece müsait bir ortam olduğundan, kullanılan alet ve kaplarda steriliteye (mikropsuzluk) dikkat edilmesi gerekir. Bir kovandan 1 yılda 150-250 gram arısütü elde edilebilmektedir. Arısütünün bileşimi de diğer kovan ürünleri ile benzerlik gösterir, yani polisakaritler, proteinler, vitaminler, aminoasitler ve antioksidan bileşikler bakımından zengindir. Koyu kıvamlı, özel kokulu ve beyaz renkli olup hava ile oksitlenerek rengi esmerleşir. Dayanıksız olması nedeniyle bekletilmesi sırasında etkisi önemli ölçüde azalmaktadır. Genellikle yüzde 1 oranında bal ile karıştırılarak pazarlanmaktadır. Benim en çok merak ettiğim bu kadar dayanıksız bir ürünün nasıl olup da dükkân raflarında oda ısısında ya da güneş altında vitrinde pazarlandığı! Bu arada nihayet bir bal üreticisinin arısütü taşıyan özel formülleri eczanelerde özel buzdolaplarında satışa sunduğu ve soğuk zincir[2] ile halka ulaştırıldığını gördüm. Bu önemli bir hamle.

Bal ve kovan ürünleri polen bakımından zengin olduğundan polen alerjisi olan kişilerde dikkatli olunması yararlıdır. Aslında bazı kaynaklarda balın alerjik kişileri "desensitize" ettiği, yani alerji etkenlerine karşı duyarsızlaştırdığı, bir çeşit aşı gibi işlev gördüğü bilgisi yer alıyor.

Bal ve kovan ürünleri ile ilgili olarak dikkat edilmesi gereken en önemli husus, kullanılan bal ve ürünlerin "gerçek" ve "katışıksız olması". Biliyorsunuz piyasada gerçek balı bulmak zor hale geldi; bazen şekerli suyu, mumdan yapılmış hazır peteklerin yanma koyup bal diye satıyorlar. Arılar hazır şekerli suyu alıp enzimatik değişikliğe uğratarak bala benzer bir ürün meydana getiriyorlar. Bu durumda bitkilerdeki "polenler ve nektar" olmadığından balın ve kovan ürünlerinin hiçbir antioksidan etkisi olmayacak ve dolayısıyla yararı da bulunmayacaktır. Bazen ise, arılara şekerli su verme zahmetine bile girmeyip, şekeri yakıp karamelize etmek suretiyle fiziksel inversiyona uğratıp sulandırarak bal diye satıyorlar. Şüphesiz benim bilemediğim başka "bal?" üretme teknikleri de vardır. Bu tip kişilerin yaratıcılıklarının sonu yok!

2 Soğuk zincir: Aşılar gibi ısı değişimlerine hassas ürünlerin üretiminden itibaren son kullanıcıya kadar soğukta nakledilip soğukta saklanması.

ÖNERİLER / UYARILAR

Saf propolis ne şekilde seyreltilir, bal, polen ve arısütü ile karışım nasıl hazırlanmalı?

Aslında bu tip bir karışım hazırlamak zor. Çünkü her bir materyalin, özellikle de arısütünün, kalitesini bulmak zor. Çünkü arısütünün yapısı oda ısısına çok hassas olduğundan soğuk zincir ile tüketiciye kadar iletilmesi gerekiyor. Üretildiği yerden yani kovandan alındığından itibaren tüketiciye ulaşana kadar buzdolabında (+4 °C) tutulması gerekiyor. Halbuki sağlık ürünü satan (?) yerlerde arısütü ürünleri ortam ısısındaki raflarda satışa sunuluyor. Artık üretimi ve nakliyesinin hangi koşullarda yapıldığını siz düşünün. Son zamanlarda bilinen bir bal üreticisinin bu tip kovan ürünü karışımlarını (bal/arı poleni/propolis/arısütü) hazırlayarak soğuk zincir ile eczanelerde özel buzdolaplarında satışa sunduğunu gördüm. Kanımca bu ürünü kullanmak daha doğru bir yaklaşım olacak.

Soğuk algınlığı tedavisinde yararlanılmak üzere hazırlanan propolisli karışım ürünler eczanelerde satılmaktadır. Ancak burada da firma güvenilirliğine dikkat edilmelidir. Özellikle propolislerin antibiyotik etkisinin lokal olarak yani boğaz spreyi, gargara veya pastil şeklinde söz konusu olabileceği, mevcut bilgilere göre şurup ya da tablet şeklinde yutulduğunda etkili olamayacağına dikkat etmek gerekir. Yani propolisin antibiyotik gibi sistemik (yutulduğunda tüm vücutta) etkili olması beklenmemelidir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Bu tip kovan ürünleri bal gibi sıklıkla kullanılacak bir lezzete sahip değil, yani ekmeğin üzerine sürüp yiyemezsiniz. Dolayısıyla günde 1-2 tatlı kaşığı aç karnına alınması uygundur. Eğer kişilerin polen alerjisi varsa ya da bağışıklık sistemi yetersizliği biliniyorsa dikkatli kullanılmasını öneririm.

Propolisli boğaz spreylerinin ise boğazda yanma hissedilen ilk anlardan başlayarak gün içerisinde sık aralıklara boğaza sıkılması yararlı olabilir. Ayrıca yakın çevrenizde soğuk algınlığı salgını bulunması durumunda, korunmak amacıyla da kullanılması yararlı olacaktır.

Vitamin Efsanesinin Sonu mu?

Birkaç yıl önce basın bültenlerinde yer alan bir haber, zihinleri epey bir karıştırdı sanırım! "Vitamin efsanesinin sonu" olarak nitelendirilen bu haberde, önemli bir tıp dergisi olan *Archives of Internal Medicine*'da Şubat 2009 sayısında yayımlanan kapsamlı bir araştırmanın sonuçlarına yer veriliyordu. Amerika'da 50-79 yaşları arasında, menopoz ve sonrası dönemdeki (postmenopozal) 161.808 kadın üzerinde yürütülen bu gözlem çalışmasının sonucunda, vitamin kullanımının kanser ve kalp hastalıkları gelişimi riskini azaltmadığı ve yaşamı uzatmadığı görüşü ortaya atılmış.

Deneklerden yüzde 41'inin 15 yıl boyunca düzenli olarak vitamin kullandığı, bu gruptakilerden 9.619'inde kanser, 8.751'inde ise kalp ve damar hastalıkları görüldüğü, 9.865'inin ise öldüğü belirlenmiş. Sonuçlar, vitamin kullanmadığı tespit edilen diğer grup ile karşılaştırıldığında "vitamin alanlarla almayanlar arasında hastalık ve ölümler açısından fark olmadığı" sonucuna varılmış.

Yanıltıcı sonuçlar

Bu tip gözlemsel çalışmaların sonuçları çoğunlukla yanıltıcı olabilmektedir. Nitekim çalışmayı yürüten araştırıcılar da sonuçları değerlendirirken bu durumu vurgulamışlar. Amerika Birleşik Devletleri'nde vitaminlerin yeterli kalite denetimi yapılamadığından, gönüllülerin kullanıldığı vitamin ilaçlarının içeriğinin uygun olup olmadığı bilinmemektedir. Bunun dışında, çalışmaya katılan gönüllülerin sağlıklarını korumak amacıyla ya da tedavi amacıyla kullandıkları diğer ilaçların sonuca olası etkileri değerlendirmeye alınmamış. Gönüllülerin, gözlem süresince sonuçlar üzerinde doğrudan etkili olabilecek çevresel ve çalışma ortamı gibi etkenler kontrol altında tutulmamış.

Şimdiye kadar, vitamin kullanımının etkili ya da etkisiz olduğunu ortaya koyan yüzlerce çalışma yapılmış. Bu çalışmalar arasında uzmanların görüş birliğine varabildiği tek bir sonuç var; hamilelik döneminde kadınların mutlaka folik asit desteği kullanması. Onun dışında kalan tüm vitaminler için net bir şekilde etkili ya da etkisiz şeklinde bir yorum yapmak mümkün değil. O halde doğrusu ne?

Vitamin kullanımında doğru yaklaşım ne olmalı?

Başınız ağrıdığında bir ağrı kesici alırsınız ve bir saat içerisinde ağrınız hafifler, olmazsa bir tane daha. Ancak vitaminlerin etkisini bu şekilde kısa sürede görebilmek mümkün değil. Çok uzun sürelerde, birçok yan etkene bağlı olarak ortaya çıkabilecek bir etki söz konusu. Kişilerin kalıtsal özellikleri, yaşam ve çevre koşulları, karakter yapısı, beslenme şekli, alkol ve sigara alışkanlıkları, kullandığı ilaçlar ve daha birçoğu. Bu kadar çok etkeni, 10-20 yıl gibi uzun süreler sabit tutarak bir gözlemsel çalışma yürütebilmek mümkün olabilir mi? Dolayısıyla, farklı deneysel ya da izleme çalışmalarının sonuçlarını değerlendirerek vitamin ve mineraller ile ilgili doğru bir karar verebilmek zor. O halde ne yapmak gerekiyor?

Kanımca, öncelikle vitamin ve minerallerin vücudumuz için gerekli olup olmadığını değerlendirmemiz gerekir. Vitamin ve mineraller, vücumuzdaki biyokimyasal olgularda hızlandırıcı rol oynayan temel maddeler. Bu inkâr edilemeyecek bir gerçek. O halde bizim sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bu maddelere ihtiyacımız var. Vitamin ve mineraller vücudumuzda sentezlenemediğine göre dışarıdan almamız zorunlu. Meyve ve sebzeler vitamin ve mineraller için en önemli kaynaklar. Bu durumda, beslenme şeklimizi gözden geçirmemiz doğru olacaktır. Yeterli miktar meyve ve sebze kullanıyor musunuz? Esasında içinde bulunduğumuz bölgenin beslenme şekli olan "Akdeniz diyeti" en ideal beslenme programı olarak kabul edilmekte. Bu durumda, yeterli vitamin ve mineral aldığınız varsayılabilir. Varsayılabilir diyorum, çünkü pişirme şeklinize ya da yediğiniz meyve ve sebze çeşitliliğine bağlı olarak önemli farklılıklar görülebilir.

Esasında besinler vasıtasıyla alınan vitamin ve minerallerin daha iyi emilim gösterdiğini ortaya koyan bazı bilimsel çalışmalar var. Ancak, tükettiğimiz besinlerin vitamin ve mineral içeriğinin yeterli olup olmadığından emin olabilmemiz mümkün? Diğer taraftan, etcil ya da ye-git tarzı (fast-food) beslenmeyi tercih ediyorsanız, vücudunuza gerekli vitaminleri sağlamanız mümkün değil. Bu durumda dışarıdan vitamin desteği alınması sanırım gerekli. Aynı şey ekmek ve hamurişleri ağırlıklı beslenenler için de söz konusu. Hani tahıllar B vitaminleri bakımından zengindir denir, ama B vitaminleri tahılların kabuğunda, yani "kepek" olarak adlandırılan kısmında bulunmaktadır. Eskiden işe yaramadığından hayvan yemi olarak kullanılan kepek yararı anlaşıldıktan sonra undan daha pahalı hale geldi. Yediğiniz beyaz ekmek ya da sandviçlerde kepek bulunmamaktadır. Esasında kepekli diye aldığımız ekmeklerde de bazı hileler yapılmakta, un kavrularak esmerleştirilip "kepekli ekmek" görüntüsü verilebilmektedir. Bu durumda, yeterli B vitamini almanız da mümkün olmayabilir.

Gelişigüzel vitamin kullanılması zararlı olabilir

Genel olarak, suda çözünen vitaminlerin vücutta birikmediği, yağda çözünenlerin ise biriktiği düşünülmektedir. Diğer taraftan, dışarıdan ilaç şeklinde alınan vitaminlerin fazlasının sağlığımız için zararlı olabileceği görüşü savunulmaktadır. Tam bir ikilem! O halde, ne yapmalı?

Vitamin ve minerallerin günlük alınması gereken miktarları (günlük gereksinim, RDA) uluslararası sağlık kuruluşları tarafından, mevcut bilimsel veriler değerlendirilerek belirleniyor. Kişilerin kendi beslenme şekli ve tablolarda yer alan bu değerleri göz önüne alarak gereksinimlerini belirlemesi, uzmanların da görüş ve önerilerini dikkate alarak uygulaması en doğru yaklaşım olacaktır.

Balıkyağı ve Zeytinyağı Depresyon Riskini Azaltıyor

60 ülkede 250.000'i aşkın kişi üzerinde yürütülen bir epidemiyolojik çalışmada depresyonun, artrit, astım, şeker hastalığı ve boğaz iltihabı gibi süreğen hastalıklara nazaran çok daha önemli bir sağlık sorunu olduğu sonucuna varılmış. Depresyon teşhisi konulan kişi sayısı sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda 17.000.000 kişi civarında olduğu ve bu rakamın kanser, AIDS ve koroner kalp hastaları toplam sayısından bile daha yüksek olduğu bildiriliyor. Ancak bu hastalıklardan farklı olarak, depresyon erken teşhis ve tetikleyen etkenlerin belirlenerek giderilmesi durumunda ilaç uygulamaları ile etkin bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Diğer taraftan, depresyon ilaçları uzun süreli uygulanması ile ortaya çıkan yan etkileri nedeniyle Amerikan İlaç Dairesi (FDA) tarafından "kara kutu" olarak tanımlanmaktadır. Bilhassa ilaç kullanıcılarında görülebilen "intihar riski" gibi önemli sorunlara dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla depresyon tedavisinde ilaç kullanımını azaltacak alternatif çözüm arayışları sürmektedir.

Çoklu doymamış yağ asitleri günlük beslenmemizin temel elementleri olarak sağlığımız için önemli yararları son yıllarda sık sık gündeme geliyor. Doymamış yağın pozisyonuna göre; omega-3, omega-6 ve omega-9 olarak isimlendirilen bu bileşiklerin bilhassa kalp ve damar hastalıklarından tutun kanserlere kadar birçok hastalığın gelişimini engelleyebileceği yürütülen deneysel ve saha çalışmaları ile ortaya konuluyor.

Omega-3 yağ asitleri; soğuk sularda yaşayan balıklar ve ketentohumu yağı gibi besinlerde,

Omega-6 yağ asitleri (linoleik asit); ayçiçeği, soya, mısırözü, pamuk yağları gibi günlük kullanılan bitkisel yağların yanı sıra tavuk eti, yumurta ve hamside,

Omega-9 yağ asitleri (oleik asit) ise zeytinyağı içerisinde temel bileşen olarak bulunmaktadır.

Çok sayıda bilimsel çalışmada uzun zincirli Omega-3 yağ asitlerinin depresyon gelişimini önlediği veya depresyon tedavisinde etkili olduğu yönünde bulgular ortaya konulmuştur. Diğer taraftan, batılı toplumların günlük beslen-

melerinde bitki tohumlarından elde edilen yağların tüketiminin giderek artış göstermesi nedeniyle, Omega-6 ve bilhassa Akdeniz toplumlarında Omega-9 içeriğinin belirgin bir şekilde yükseldiği bildirilmektedir. Bu nedenle, bazı bilim adamları depresyon dâhil sağlık sorunlarında görülen artışı bu oranın değişimi ile ilişkilendirmektedir.

Çok yeni yayınlanan bir çalışmada, 1947 erkek ve 2909 kadında ortalama 10,6 yıl süre ile yürütülen bir izleme çalışması sonucunda Omega-6 bakımından zengin beslenmenin depresyon riskini artırabileceği sonucuna varılmıştır. Nitekim daha önce yayınlanan bazı klinik çalışmalarda da depresyonlu hastaların dokularında Omega-6 seviyesi yüksek bulunmuş, depresyonun ciddiyetinin bu orandaki artış ile birlikte şiddetlendiği bildirilmiş. Yine kalabalık toplumlarda depresyonlu fertlerde Omega-6 oranının Omega-3 oranına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan, bu yeni çalışmada Omega-9 yağ asitlerinin ağır depresyon gelişimi riskini azalttığı gözlenmiş. Bu sonuç kanımca son derece ilginç. Balıkyağlarının (Omega-3) depresyon üzerinde etkisinin incelenerek herhangi bir etkisinin görülmediği bildirilen çok sayıda bilimsel çalışmada yalancı ilaç (plasebo) olarak deneklere zeytinyağı verildiği görülüyor. Karşılaştırma yapılan zeytinyağının da depresyonları hafifletici etkisi bulunması, balıkyağının etkisi yokmuş gibi yanlış yorumlanmasına neden oluyor.

Omega-3 mü, Omega-6 mı, Omega-9 mu?

Sanırım aklınıza yukarıdaki soru geliyor: Hangisi? Doymamış yağ asidi kaynaklarına bakıldığında, her bir kaynak besin ya da yağın içerisinde bir tipin baskın olarak ve diğerlerinin de belirli ölçülerde yer aldığı görülmektedir. Dolayısıyla sağlığın korunması için esas olan omega-3, -6 ve -9 arasındaki dengenin doğru bir şekilde sağlanmasıdır. Mesela, bazı çalışmalarda Omega-6 bakımından zengin bir diyetin menopoz dönemi sonrası kadınlarda göğüs kanseri riskini artırabileceği yönünde bulgular bildirilirken, bazı çalışmalarda bunun doğru olmadığı ileri sürülmektedir. Burada önemli olan, kişisel etkenler, yaşam şekli, beslenme alışkanlıkları gibi sonuca doğrudan etkisi olabilecek etkenlerin bir bütün olarak değerlendirilmesidir. Dolayısıyla her bir çalışmanın sonucuna bakarak farklı beslenme programları uygulamak yerine abartmadan dengeli bir beslenme uygulanması önemlidir.

Omega-3; ne kadar etkili, ne kadar güvenli?

Balıkyağı, özellikle soğuk deniz balıkları ve planktonlarından elde edilen, n-3 tipi uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri bakımından zengin bir kaynak. İnsan sağlığı için yararlı olduğu eskiden beri bilinir. Benim yaşlarımda olanlar, bir zamanlar "Amerikan Yardımı" olarak okullara gönderilen balık yağlarının hiç de hoş olmayan lezzetini unutmamışlardır, sanırım. Şimdilerde artık "balıkyağı" değil de "Omega-3" gibi daha çekici bir isimle biliniyor. Lezzeti düzeltilmiş sıvı ya da kapsüller halinde pazarlanıyor.

İnsan fizyolojisi üzerindeki etkisini ortaya koyan çok sayıda deneysel, klinik ve epidemiyolojik saha çalışması mevcut. Bu nedenle, artık özellikle kalp ve damar işlevlerini desteklemek üzere sıklıkla öneriliyor. Balıkyağının iki temel bileşeni 20 karbonlu ve 5 çifte bağlı eikozapentaenoik asit (EPA) ile 22 karbonlu ve 6 çifte bağlı dokozahekzaenoik asit (DHA) de ayrı ayrı pazarlanıyor. Bunlardan DHA özellikle beyin ve göz retinasındaki hücre zarlarının yapısında bulunan fosfolipitlerinin temel bileşeni.

Güvenilir kaynaklarda Omega-3 için, yetişkinlerde özellikle riskli kişilerde kalp krizi riskini azaltmak üzere kan sulandırıcı olarak, yüksek trigliserit seviyesini düşürücü olarak, bazı romatoit artrit ve ülseratif kolit şikâyetlerini hafifletmek amacıyla kullanılması önerilmektedir. Ancak ticari amaçlarla Omega-3 ürünlerine çok daha farklı ve geniş kullanım iddiaları yapılmaktadır. Bu konuda Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan GOED (Global Organization for EPA/DHA Omega 3) örgütünün etkinlik iddiaları dikkati çekiyor.

Etkinlik iddialarının hangileri bilimsel olarak kabul ediliyor?

Avrupa Birliği'nin bir kuruluşu olan "Avrupa Gıda Güvenliği Bilirkişiler Kurulu" (EFSA) mevcut bilimsel bulguları değerlendirerek Omega-3'ün etkinliği ve güvenilirliği hakkında ileri sürülen iddialarla ilgili görüşlerini açıkladı. EFSA, GOED tarafından ileri sürülen kullanım önerilerinden dört yeni öneri hakkında olumlu rapor verirken, on bir öneri için olumsuz görüş bildirilmiştir. Günümüzde kullanımı giderek yaygınlaşan Omega-3, DHA/EPA ürünleri hakkında bu değerlendirme oldukça önemli.

EFSA'nın olumlu görüş bildirdiği kullanımlar şu şekildedir: Erişkinlerde DHA'nın kan trigliserit değerlerini düzenlediği (günde 2 gram), göz sağlığının korunmasına (250 miligram) yardımcı olduğu; EPA/DHA karışımının ise kalp işlevlerinin desteklediği (günde 250 miligram), kan basıncı ve trigliserit seviyesini düzenlediği (günde 2 gram) şeklindeki kullanım önerileri bilimsel bulgular ile de destekleniyor.

Diğer taraftan, EFSA' yeterli bilimsel bulgu bulunmaması nedeniyle bazı kullanım önerileri için olumsuz görüş bildirmiştir: DHA'nın zayıflama diyetlerinde kilo kontrolünü sağlaması, sperm hareketini artırması, DHA' ve EPA'nın kan lipitlerini oksidatif hasardan koruması, EPA'nın ruh halini düzenleyici, yatıştırıcı, dikkati artırıcı amaçlı ve kilo kaybının ardından enerji gereksinimi karşılamak üzere kullanılması önerileri bilimsel olarak yeterince desteklenmemiştir. Ayrıca EPA+DHA'karışımının uzun kullanımda kan şeker seviyesini normale indirdiği, deriyi güneşin zararlı ışınlarından koruduğu, bağışıklık sisteminin işlevlerini desteklediği, iyi huylu kolesterol (HDL) seviyesini yükselttiği ve kötü huylu kolesterol (LDL) seviyesini düşürdüğü şeklindeki öneriler de kabul edilmemiştir.

Bebek ve çocuklarda DHA kullanılması yararlı mı?

Diğer taraftan, Avrupa Birliği Komisyonu tarafından yine Omega-3 yağlarının (DHA ve EPA) bebek ve çocuklarda ve hamilelikte ve emzirme dönemlerinde kadınlarda GOED tarafından yayımlanan kullanım iddiaları de-

ğerlendirilerek bir rapor hazırlanmış ve 26 Mayıs 2011 tarihinde yürürlüğe sokulmuştur.

Komisyonun raporunda özetle şu değerlendirmelere yer verilmektedir: Bebeklerde doğumdan 12 aya kadar olan dönemde DHA uygulanması normal görüş kapasitesinin gelişmesi bakımından yararlıdır. Bu amaçla günlük 100 miligram DHA taşıyan mama verilmesi önerilmektedir.

Hamilelerde ve emzirme döneminde günlük 200 miligram DHA uygulanması cenin ve emzirilen bebeğin göz ve beyin işlevlerinin gelişimi bakımından yararlı olduğu da vurgulanmaktadır.

Omega-3, Alzheimer hastalığı ve hafif algılama bozukluklarında yararlı mı?

Günlük beslenme alışkanlıkları içerisinde yeterli seviyede Omega-3 yağ asitleri yer almayan kişilerde kalp-damar hastalıkları gelişimi, özellikle kalp krizine bağlı ölüm riskinin önemli ölçüde arttığı bilimsel olarak da ortaya konulmuş. Omega-3 yağ asitleri (eikozapentaenoik asit-EPA ve dokozahekzaenoik asit-DHA) vücutta alfa linoleik asitten sentezlenmesine karşılık, bu dönüşümün çok düşük bir oranda (yüzde 2-10) gerçekleştiği bilinmektedir. Bu bakımdan EPA ve DHA için başlıca kaynaklar aldığımız gıdalar, bilhassa balık. Sanırım buraya kadar olan temel bilgileri herkes iyi biliyor.

Yeni ortaya koyulan bulgular, Omega-3 çoklu doymamış yağ asitlerinin Alzheimer hastalarında algılama işlevinin artırılmasında rol oynayabileceğini ortaya koyuyor. Bildiğiniz gibi Alzheimer hastalığı, yaşlanmaya bağlı olarak gelişen hastalıklar arasında önemli bir yer tutuyor. Algılama bozuklukları ile başlayan olgularda, hafif algılama bozuklukluğu vakalarının yüzde 80 ilerleyerek Alzheimer hastalığına dönüştüğü bildiriliyor. Bu nedenle, 50 yaş üstü grubu kişilerde bazı önemsiz şeyler unutulduğunda, büyük bir endişeye kapılarak "Acaba Alzheimer hastası mı oluyorum?" sorusu akla geliyor. Tam bir karabasan!

Algılama işlevi bozukluğu ve Alzheimer hastalarının kanında (plazma fosfatidiletanolamin fraksiyonunda) Omega-3 yağ asitleri (EPA ve DHA) seviyelerinin düşük bulunmasından sonra yürütülen çalışmalarda, balık yiyenlerde ya da daha yüksek miktarlarda Omega-3 yağ asitleri, özellikle DHA taşıyan formülasyonları kullananlarda Alzheimer hastalığı riskinin önemli ölçüde düşürülebildiği gözlenmiş. Nitekim son yıllarda yayınlanan bazı çalışmalarda, kişilerde yüksek DHA seviyesinin bunama riskini düşürdüğü, deney hayvanlarında EPA ve DHA verilmesi ile öğrenme kapasitenin artırılabildiği tespit edilmiş. Ancak diğer bazı çalışmaların olumlu sonuçlar vermemesi nedeniyle bu konuda bazı şüpheler ortaya çıkmış.

Tayvan'da yürütülen bilimsel nitelikte (randomize, plasebo kontrollü, çift körlü) 2008 tarihli bir klinik çalışmanın sonuçları ise olumlu. 23 hafif veya orta Alzheimer hastası ve 23 hafif algılama sorunu olan gönüllüler, gelişigüzel bir şekilde gruplandırılarak 6 ay süre ile günde 1,8 gram Omega-3 yağ asidi ya da boş ilaç olarak da zeytinyağı verilmiş. Süre sonunda uygulanan algılama testlerinde zeytinyağı verilen grupta hastaların değerlendirmelerinde herhangi bir farklılık görülmezken, Omega-3 yağ asidi verilen gruptaki hastalarda istatiksel olarak belirgin bir gelişme gözlenmiş. Algılama işlevlerinde gelişme görülen gönüllülerin kan analizlerinde EPA seviyesindeki artış dikkati çekmektedir. Omega-3 yağ asitlerinin hafif algılama bozukluğu vakalarında Alzheimer hastalarına göre daha etkili olduğu gözlenmiş. Çalışmada hasta sayısının düşük olması ve Omega-3 yağ asitlerinin tek bir doz seviyesinde uygulanmış olması, kanımca bu çalışmanın önemli eksikleri. Yani bu bulgular henüz ön-bulgu niteliğinde ve daha ayrıntılı ve geniş kapsamlı çalışmalara ihtiyaç var, şüphesiz. Çalışma süresince herhangi bir yan etki görülmemiş olması da herhangi bir yan etki riskini önemli ölçüde azaltıyor. Oldukça güvenilir olan bu ürünleri kullanmak için ayrıntılı çalışmaların sonuçlarını beklemeye bilmem gerek var mı? Karar sizin.

Omega-3 kalp krizi riskini azaltıyor

Omega-3 yağ asitlerinin en çok bilinen etkisi kalp-damar hastalıkları üzerindeki koruyucu etkisi. Bu konuda balık ve Omega-3 yağ asidi taşıyan ilaç formülasyonlarının kalp-damar hastalıklarını önleyici etkisini irdeleyen bir meta-analiz çalışmasının sonuçları dikkat çekici. Ortalama 12 yıllık bir süreç içerisinde 222.000 kişi üzerinde yürütülen çalışmaların sonuçlarının incelendiği bu çalışmada, haftada bir balık yiyen kişiler ile ayda bir balık yiyen kişilerde kalp-damar hastalıkları gelişimi ve kalp krizi riski değerlendirilmiş. Yenilen balık oranı arttıkça riskin düşürüldüğü, haftada bir balık tüketenlere göre ayda bir tüketenlerde riskin yüzde 15 azaldığı, haftada beş balık yiyenlerde ise riskin yüzde 40 düştüğü görülmüş. Bu sonuçlar daha sonra yapılan Yunanlı ve Japon araştırıcıların çalışmaları ile de uyumlu. Japonya'da yürütülen çalışmada balık ile birlikte Omega-3 yağ asitleri taşıyan ilaç formülasyonlarının etkisi de incelenmiş. 50-70 yaşları arasında 41.578 kişide ve 10 yıllık süreçte etkinliğin incelendiği bu çalışmada da benzer şekilde riskin düşürüldüğü görülmektedir. Ancak bu çalışmada Omega-3 taşıyan formülasyonlar günde 300-2.100 mg gibi yüksek miktarlarda kullanılmış. Yani Amerikan yetkililerinin önerdiği günlük miktardan 2-14 mislı daha yüksek. Yapılan değerlendirmede günde 300 mg Omega-3 kullananlara oranla 2.100 mg kullananlarda riskin yarı yarıya düştüğü görülüyor.

Doğal olarak, ne kadar çok Omega-3 yağ asidi bakımından zengin gıda ve ilaçlar kullanırsam, kalp krizi riskini o kadar azaltabilirim diye düşünüyor olabilirsiniz. Bazı kaynaklarda Omega-3 yağ asidi (eikozapentaenoik asit "EPA" + dokozahekzaenoik asit "DHA") taşıyan ilaçların günde 3-4 gram gibi yüksek miktarlarda da kullanılabileceği yer almakla beraber söz konusu olabilecek riskler bakımından yeterli ayrıntılı bilgiler bulunmuyor. Bu nedenle aşırıya kaçmamak, her zaman tedbirli olmak iyidir. Diğer taraftan, kalp hastalıklarından koruyucu etki söz konusu olduğunda Omega-3 yağ asitleri bakımından tek kaynağın balıklar olmadığı, günlük beslenmemizde yer alan birçok sebze ve kuruyemişin zengin bir kaynak oluşturduğu biliniyor; semiz otu, ceviz, badem, fındık, fasulyeler, ketentohumu, soyayağı, marul, lahana vb. Dolayısıyla, günlük beslenme alışkanlıklarımıza göre de vücudumuza bir miktar Omega-3 yağlarını sağlayabiliyoruz. Peki yeterli Omega-3 yağ asidi seviyesine sahip olup olamadığımız nasıl anlayacağız?

Omega-3 indeksi

Omega-3 yağ asitlerinin (EPA+DHA), kandaki alyuvar hücrelerinin zarında biriktiği bildirilmektedir. Son zamanlarda bazı araştırıcılar tarafından alyuvar hücre zarındaki toplam yağ asidi miktarının EPA+DHA miktarına oranının "Omega-3 indeksi" olarak değerlendirilmeye alınması önerilmektedir. Yapılan çalışmalarda bu oranın yüzde 8 civarında olmasının kalp krizine bağlı ölüm riskini önemli ölçüde azaltabildiği, yüzde 4'ün altında olması durumunda ise riskin belirgin bir şekilde artabileceği gösterilmiş. Sağlık kontrolünde yapılan kan analizlerine "Omega-3 indeksi" ölçümünün de ilave edilmesi, kişilerin olası kalp-damar hastalıklarının değerlendirilmesi bakımından önemli bir ölçüt olacağını düşünüyorum.

Omega-3 yağ asitleri depresyon tedavisinde ilaçların etkinliğini artırıyor

Omega-3 yağ asitlerinin (balıkyağı veya diğerleri) kişisel davranışlar ve psikolojik rahatsızlıklardaki etkisini değerlendiren bir bilimsel çalışmada (meta analiz), 10 bilimsel nitelikte klinik çalışma (çift körlü, kontrollü) seçilerek sonuçları karşılaştırılmış. Toplam 329 hastayı kapsayan bu çalışmaların sonucunda, Omega-3 yağ asitlerinin en az 4 hafta süre ile uygulanması ile depresyonlu hastalarda belirgin bir yararı bulunduğu tespit edilmiş. Ancak bazı klinik çalışmaların sonuçlarının bu bulguyu tam olarak desteklememesi ve bilhassa kullanılması gereken ideal miktarın ne olabileceği hususunda bir görüş birliği sağlanamaması nedeniyle, daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç duyulduğu vurgulanmış.

Son yapılan bir çalışmada depresyon hastalarında, depresyon ilaçlarının Omega-3 ile birlikte uygulanması suretiyle tedavi cevabının belirgin bir şekilde artış gösterdiği gözlenmiş. Yapılan çalışmada sadece depresyon ilacı verilen (serotonin geri-emilim inhibitörleri-fluoksetin) hastalarda depresyon skorunda sadece yüzde 50 azalma sağlanabilirken, depresyon ilacı ile birlikte Omega-3 yağ asidi verilen hastalarda bu azalma yüzde 81 olarak tespit edilmiş. Hatta depresyon ilacına cevap vermeyen bazı vakalarda bile daha iyi bir tedavi cevabı sağlanabilmesi söz konusu olabileceği belirtiliyor. Yine 2008 tarihli bir çalışmada Omega-3 yağ asitlerinin kadınlarda doğum sonrası depresyonlarda, beyinde serotonin seviyesinin düşmesini önleyerek etki ettiği bildiriliyor.

Bir başka çalışmada ise, Omega-3 yağ asitlerinden biri olan eikozapentanoik asit (EPA)'in beyin damarlarını genişleterek beyindeki kan akımını artırdığı ve bu etkisine bağlı olarak şizofreni hastalarında yararlı olduğu, Alzheimer hastalarında ise yaşlı hastalarda görülen ajitasyonları azalttığı sonucuna varılmış. Diğer bir önemli bulgu ise "dikkat eksikliği" olan çocuklarda Omega-3 yağ asitlerinin düzenli kullanılmasının yararlı olabileceği bidiriliyor.

Bilimsel dergilerde, Omega-3 yağ asitlerinin psikiyatrik rahatsızlıklar üzerindeki etkileri hakkında yayınlanan bu çalışmalar, bence çok önemli. Bilhassa depresyon vakalarında ilaçlarla birlikte kullanılması suretiyle ilacın etkinliğinin artırılması, bu suretle tedavi dozunun kısıtlanarak ilaca bağlı bazı istenmeyen etkilerin bertaraf edilmesi mümkün olabilir sanırım.

Kanserden korunma ve tedavisinde Omega-3 yağ asitleri

Kalp ve damar hastalıkları, kanser, şişmanlık ve şeker hastalığı; bu dört hastalık grubunun gelişmiş ülkelerdeki ölüm nedenlerinin yüzde 80'inden sorumlu olduğu bildiriliyor. Bu hastalıkların tümünde, besinler ile alınan yağların tipi ve miktarının önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Artık beslenme tarzımızın, alışkanlıklarımızın son derece önemli olduğunun hepimiz farkındayız. Ancak toplumlarda endüstrileşme ve modernleşme arttıkça yaşam şekilleri gibi beslenme alışkanlıklarında da dikkati çekici farklılaşmalar gözlenmektedir. Gelişmiş Batı ülkelerinde günlük beslenmede alınan yağ tipleri incelendiğinde, çoklu doymamış yağ asitlerinden (PUFA) n-6 (Omega-6)'oranının n-3 (Omega-3)' e göre belirgin şekilde artış gösterdiği tespit edilmiş.

Memelilerde doymuş ve tekli doymuş yağ asitleri sentezlenebilmesine karşılık, desatüraz tipi enzimler taşımadıklarından, n-3 ve n-6 çoklu doymamış yağ asitleri sentezlenememektedir. Dolayısıyla bu yağ asitlerinin dışarıdan besinler yoluyla alınması gerekmektedir. Bitkilerde ise genel olarak n-6 tipi yağ asitleri (linoleik asit) sentezlenmektedir. Bu nedenle, sık olarak tükettiğimiz

mısırözüyağı, zeytinyağı, ayçiçeğiyağı gibi yemeklik bitkisel yağlarda temel bileşen olarak farklı oranlarda linoleik asit yer almaktadır. Diğer taraftan, bazı bitkilerde n-6'nın yanı sıra alfa-linolenik asit gibi n-3 çoklu doymamış yağ asitleri de sentezlenebilmektedir. Özellikle koyu yeşil renkli sebzeler (ıspanak, brokoli, brüksellahanası) ve bazı tohumlar (ceviz, soya, ketentohumu, hardaltohumu ve kanola) alfa-linolenik asit bakımından zengindir. Ayrıca bu bitkilerin yağ bileşimlerinde de yüksek oranda linoleik asit bulunmaktadır.

n-3 çoklu doymamış yağ asidi bakımından en zengin besin kaynağı soğuk deniz balıklarıdır. Artık bu bilgiyi herkes, sanırım iyi biliyor; beslenmesinde balıklara yer veriyor. Ancak her balık aynı şekilde yararlı mı?

Adı zor iki madde, eikozopentaenoik asit (EPA) ve dokozahekzaenoik asit (DHA) soğuk deniz balıklarında bulunan n-3 yağ asitleri. Balıklar bunları yedikleri ufak deniz planktonlarından (yosun ve hayvanları) alıyorlar. Bu bakımdan balıkların cinsine göre, yaşadığı bölgeye ve derinliğe göre bu maddelerin oranı değişiyor. Mesela, Atlantik Okyanusu'nda yaşayan balıklar ile Büyük Okyanus'takiler arasında n-3 yağ asidi bileşimi bakımından dikkat çekici farklılıklar bulunmuş. Genel olarak derin ve soğuk denizlerde yaşayan tuna balığı, somon balığı ve uskumrularda bu yağ asitlerinin oranı en yüksek bulunmuş. Biliyorsunuz somon gibi bazı balıklar ülkemizde de yetiştiriliyor, ancak kültür balıklarının içeriğinde denizin soğuk olmasının yanı sıra verilen besin niteliği de önemli. Çünkü yukarıda da belirttiğim gibi, balıklar çoklu doymamış yağ asidini kendi sentezlemiyor, yediği planktonlardan sağlıyor; bu bakımdan ne ile beslendiği önemli; yani ne verirseniz, o!

Yürütülen deneysel ve epidemiyolojik çalışmalar ve vaka bildirimleri, n-3 çoklu yağ asitlerinin kolon ve prostat kanserlerinin önlenmesinde yararlı olabileceğini ortaya koymaktadır. Ancak bu yararın basit bir şekilde, balık ağırlıklı diyet uygulayarak ya da Omega-3 destekleri kullanarak sağlanamayacağı görülmektedir. Deney hayvanı ve insanlar üzerinde yapılan çalışmalar sonucu, tek başına n-3 seviyesinden ziyade, n-6'nın n-3 çoklu yağ asitlerine oranının daha önemli olduğu gözlenmiştir. Diğer bir olası etken de kullanılan n-3 yağ asitlerinin tipi (alfa-linolenik asit, EPA veya DHA) ya da şekli (trigliserit ya da esteri). Bu tiplerin hangisinin daha etkili olduğu henüz bilinmemektedir. Şüphesiz değerlendirilmesi gereken bir diğer önemli etken ise insanların farklı kalıtsal özellikleri (polimorfizm).

Amerika Birleşik Devletleri'nde bu konuda resmi olarak yürütülen 22 klinik çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda dikkati çeken bir bulgu, n-3 çoklu yağ asitlerinin bağışıklık sistemi üzerindeki etkileri nedeniyle yangı ve enfeksiyonu giderici özellikleridir. Kanser ameliyatı sonrası n-3 çoklu yağ asidi ve-

rilen hastalarda, verilmeyenlere oranla enfeksiyon komplikasyonlarının daha düşük olduğu ve bağışıklık sisteminin daha etkili olduğu gözlenmiş.

Sonuç olarak, henüz kesin olmasa da Omega-3 yağ asitlerinin kolon, prostat ve göğüs kanserlerinin önlenmesinde yararlı olabileceği, kolon kanseri hastalarının kemoterapiye toleransını artırabileceği ve kanser ameliyatlarından sonra hastaların enfeksiyonlara karşı direncini destekleyeceği yönünde önemli bilimsel bulgular bulunmaktadır. Mevcut verilere göre, Omega-3'ün olumlu etkilerinden yararlanmak için balık ağırlıklı bir beslenme programı sanırım yeterli değil, güvenilir marka ve kalitede Omega-3 desteklerinin kullanılması düşünülmelidir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Omega-3 satın alırken etikette nelere dikkat edilmeli?

Omega-3 satın alırken ürünün kalitesine ve içeriğindeki DHA/EPA oranlarına bakılması gerekir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Yukarıda da belirtildiği üzere DHA'nın kan trigliserit değerlerini düzenlediği (günde 2 gram), göz sağlığının korunmasına (250 miligram) yardımcı olduğu; EPA/DHA karışımının ise kalp işlevlerini desteklediği (günde 250 miligram), kan basıncı ve trigliserit seviyesini düzenlediği (günde 2 gram) şeklindeki kullanım önerileri bilimsel bulgular ile de destekleniyor.

Mide ve Bağırsak Sorunlarında Yararlı Bir Çözüm: Prebiyotikler

Günümüzde, özellikle sağlık alanında sağlanan teknolojik ve bilimsel gelişmelere bağlı olarak insan ömrünün giderek uzadığı görülmektedir. Bu gelişmede rol oynayan en önemli etkenlerden biri olarak günümüzde insanların bilimsel bulgulara göre değiştirilen ve yeniden düzenlenen beslenme ve yaşam alışkanlıkları gösteriliyor. Günlük beslenme alışkanlıklarımız arasında yer alan ve sağlığımız üzerinde yararlı etkilerini bildiğimiz, basit bir şekilde "şifalı" olarak tanımladığımız bazı bitkiler "işlevsel gıdalar" olarak gruplandırılmakta, etkili bileşenleri ayrıştırılarak ilaç halinde "nutrasötik" olarak sağlığın korunmasında yararlanılmaktadır. Bu konuda örnek olarak domatesin likopeni ya da resveratrol verilebilir. Bu grup bitkiler içerisinde "prebiyotikler" olarak adlandırılan bir grup bitki bileşeni, özellikle kabızlık, irite bağırsak sendromu gibi mide-bağırsak sistemi şikâyetleri üzerinde yararlı işlevleri ile dikkati çekmektedir.

Prebiyotikler, bazı gıdalarda bulunan ve sindirilemeyen karbonhidrat (sindirilemeyen lifler, polisakaritler ve oligosakaritler gibi) yapısında bileşenlerdir. Bu bileşenler midede ve incebağırsakta bulunan enzimler tarafından sindirilemeden kalınbağırsağa kadar gelerek burada bağırsak florasında bulunan yararlı laktik bakterilerde (lactobacillus ve bifidobacteria) bulunan çeşitli enzimler tarafından daha ufak moleküllere (kısa zincirli yağ asitleri) parçalanmaktadır. Sindirilememesi nedeniyle bağırsaklarda şişerek kitle oluşturmasının çeşitli yararları söz konusu olabilmektedir. Bağırsaklarda doluluk hissinin artması nedeniyle acıkmayı geciktirmekte, dolayısıyla zayıflama rejimlerinde önemli katkı sağlamaktadır. Ayrıca bağırsaklarda oluşturduğu bu kitlenin yağlı ve şekerli besinlerin emilimini yavaşlatması nedeniyle trigliserit, kolesterol, kan şekeri seviyelerinin kontrolünde önemli yararları bulunmaktadır. Diğer taraftan, bağırsaklarda şişerek genişlemesini sağlamak suretiyle kabızlığın giderilmesinde yararlı olmaktadır. Kanımca kabızlığın giderilmesinde en güvenilir seçeneklerden biri. Ayrıca kolonda yararlı bakterilerin gelişimi için uygun ortam sağlayarak zararlı mikroorganizmaların gelişimini önlemektedir. Bağırsaklarda laktik bakterilerin yeterli seviyede olması da kabızlığın giderilmesinde etkili olmaktadır.

Başlıca kaynaklar olarak yerelması yumrusu, hindiba kökü, soğan, sarmısak, pırasa gibi toprakaltı organları ve enginar, kuşkonmaz, muz gibi meyve ve sebzeler gösterilmektedir. Esasında prebiyotiklerin kalınbağırsakta laktik bakteri miktarını artırması ve kabızlığın kontrolünde oynadığı rolün en önemli yararı "kolon kanseri" riskini azalmasıdır. Bitkisel kaynaklarda bulunan "inülin" veya frukto-oligosakaritler (FOS) gibi prebiyotiklerin, kolon adenoma ve karsinomaları üzerindeki etkisi deneysel olarak da ortaya konulmuştur. Ancak inülin'in kanser üzerinde etkili olmasına karşılık, kısmi parçalanması ile meydana gelen FOS'un etkisinin daha düşük olduğu gözlenmiştir.

İnülin gibi prebiyotiklerin tüketilmesi ile kalsiyum ve magnezyum gibi yararlı minerallerin emilimi de artmaktadır. Gerek deney hayvanlarında ve gerekse insanlarda yürütülen klinik çalışmalar ile günde 40 gram civarında inülin tüketilmesi ile kalsiyum emiliminde yüzde 58 veya 15 gram FOS tüketilmesi ile yüzde 26 kadar artış gözlenmiştir.

Güvenilir ve riski düşük bir seçenek olmasına karşılık her zaman olduğu gibi kullanımında bazı hususlara dikkat edilmesi gerekir. 25 gramın üzerinde günlük miktarlarda kullanılması durumunda, kişilerde tahammülsüzlük görülebilmekte, gaz, geğirme ve ishal gibi rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Ayrıca lifli gıdalar ile sorun yaşayan kişilerde ve irite bağırsak sendromu hastalarında dikkatli kullanılması önerilmektedir. Önemli bir uyarı; radyoterapi gören hastalarda kullanımından kaçınılmalıdır.

Bağırsaklarımızda sağlığımızın savunucuları

Prebiyotikleri probiyotiklerden ayrı olarak tartışmak ve sağlığımız için önemini değerlendirmek mümkün değil. Prebiyotikler ve probiyotikler birbirini tamamlayan bir bütünün parçaları olup birlikte "simbiyotikler" olarak adlandırılmaktadır.

Probiyotikler, kalınbağırsaklarda bulunan ve insan sağlığının korunmasında rol oynayan yararlı bakterilerin genel adı. Kalınbağırsaklarda, havasız ortamda (anaerop) gelişme özelliğine sahip milyarlarca mikroorganizma bulunmaktadır; laktobasiller, bifidobakteriler gibi yararlı mikroorganizmalar dışında az miktarda zararlı (clostridium türleri, escherichia coli vb) olanları da var. Sağlıklı bir insanın bağırsaklarında hava ortamında gelişen (aerop) bakteri (pseudomonas türleri hariç) bulunmamaktadır.

Bağırsaktaki yararlı mikroroganizmalar bağışıklık sisteminin gelişmesi ve düzenlenmesinin yanı sıra zararlı mikropların bağırsaklara yerleşmesi ve alerjenlerin vücuda girişinin engellenmesi gibi önemli işlevler görürler. Ayrıca bazı mikroorganizmalar vücudun biyotin, pantotenik asit ve B-12 vitamini

gibi bazı önemli vitaminlere olan gereksinimini de karşılamaktadır.

Probiyotiklerin en önemli işlevlerinden biri de çeşitli etkenlere bağlı, gerek bebeklerde ve gerekse yetişkinlerde görülen ishal vakalarındaki etkisidir. Uzun süreli ve yüksek miktarda antibiyotik kullanılması zararlı organizmaların yanı sıra bağırsaktaki yararlı bakterilerin de tahrip olmasına ve neticede ishale yol açabilmektedir. Gerek bu gibi vakalarda ve gerekse bebek ve çocuklarda çeşitli bakteri ve virüslerin yol açtığı diyarelerin tedavisinde, dışarıdan probiyotik verilmesi suretiyle bağırsak florası onarılarak ishal tedavi edilebilmektedir. Probiyotikler özellikle tekrarlayan dölyolu yangılarında doğal bakteri örtüsünün onarılmasında da yararlı olmaktadır. Zengin enzim içeriği nedeniyle, ayrıca bazı enzim yetersizliklerine (laktaz, maltaz, sükraz) bağlı olarak bazı gıdaları sindiremeyen kişilerde (laktoz intoleransı gibi) ve yangılı bağırsak hastalığı (IBD) gibi bazı mide-bağırsak sistemi rahatsızlıklarında şikâyetlerin giderilmesinde yararlı olmaktadır.

Bilindiği gibi yoğurt, probiyotikler bakımından zengin bir kaynak olarak bilinmektedir. İçeriği zenginleştirilmiş yoğurt ürünleri hafif vakalarda yararlı olabilmektedir. Etkili olabilmesi için haftada en az beş defa kullanılması öneriliyor. Ancak ciddi vakalarda ilaç şeklinde hazırlanmış formülasyonların kullanılmasını öneririm. Çünkü probiyotik formülasyonlarının etkinliği, midenin asit ve incebağırsağın alkali koşullarına dayanmasının yanı sıra kalınbağırsağın cidarına yapışarak çoğalabilme kapasitesine bağlıdır. Dolayısıyla özel olarak kuvvetlendirilmiş laktik bakteri tiplerinin kullanılması gerekir.

Probiyotikler genel olarak iyi tahammül edilmektedir. Bazı durumlarda gaz ve kabızlık şikâyetleri görülebilmektedir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Probiyotik tableti satın alırken nelere dikkat edilmeli?

Aslında probiyotik ürünleri içerisinde bulunan laktik bakterilerin üreme kapasitelerinin bulunup bulunmadığı kontrol edilmelidir. Yani ağzınızdan aldığınız bakterilerin canlı olup olmadığı, bağırsaklara kadar canlı bir şekilde ulaşıp ulaşamayacağı, orada üremeye başlayıp başlayamayacağı gibi önemli hususların kontrol edilmesi gerekir. Ancak bu analiz, güç ve gelişmiş teknoloji gerektirdiğinden maalesef diğer ülkelerde de bu parametreler bakımından analiz edilmiş ürün bulmak zor. Ayrıca laktik bakteriler oda ısısında daha süratli canlılığını kaybedebileceklerinden tercihen buzdolabında +4 °C'de tutulması önerilir. Diğer taraftan, kullanılan laktik bakteri karışımı içerisinde zararlı (patojen) mikroorganizma-

ların bulunmadığından emin olmak gerekir. Dolayısıyla, yine firma güvenilirliğini gözönüne alarak seçim yapmak gerekiyor.
Bir başka önemli husus ise milyonlarca farklı "laktik bakteri suşu" bulunduğundan, her probiyotik ürünün size aynı şekilde yararlı olabilmesi söz konusu değildir. Ancak mevcut koşullarda çok fazla ürün seçeneği bulunmadığından bu konuda fazla bir tercih imkânımız da bulunmuyor.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?
Satın alınan ürünlerde bakteri popülasyonu farklılık gösterdiğinden net bir miktar söyleyebilmek mümkün değil. Ürünün üzerinde önerilen kulanım önerisi takip edilmelidir. Probiyotikler sağlığımız için son derece önemli ürünler olmasına karşılık önerilen miktarların üzerinde kullanılması hassas kişilerde şişkinlik ve gaz şikâyetlerine yol açabilir, zaten fazlası da gereksiz.

Geleneksel usullerle yapılan yoğurt, ayran, boza gibi doğal fermentasyon ürünleri probiyotik ihtiyacını karşılamaya yardımcı olur mu?
Aslında söz konusu fermentasyon ürünleri insanoğlu tarafından bilinen en eski probiyotik ürünlerdir. Tabii bu ürünlerin doğal üretilenlerini bulmak giderek zorlaşıyor. Bu arada süzme yoğurt yemek en değerli kısmını çöpe atmak gibi oluyor!

Koenzim Q10, Statin Grubu İlaçların Yol Açtığı Kas Ağrısını Önlüyor

Koenzim Q10 (CoQ10), gerek vücudumuzda meydana gelen ve gerekse az da olsa besinler yoluyla dışarıdan sağlayabildiğimiz vitamin benzeri önemli bir madde. Vücutta hemen her hücrede bulunduğu için İngilizce "ubiquity", aynı anda her yerde bulunan anlamında "ubikinon" adı ile de bilinmektedir. Vücuttaki başlıca işlevi, antioksidan ve kofaktör olarak adenozin trifosfat üretiminde rol oynamasıdır.

Statinler, yüksek kolesterol tedavisinde yaygın bir şekilde kullanılan önemli bir ilaç grubu. Bu tedavilerde en çok gözlenen yan etkinin kaslar üzerinde (miyopati) ortaya çıktığı, değişen derecelerde adale ağrıları ya da ender olarak daha ağır tabloda seyredebildiği (rabdomiyom) bildirilmektedir. Hangi etkenlerin miyopatiye yol açtığı henüz bilinmemekte, ancak statinlerin sadece kolesterol oluşumunu azaltmakla kalmadığı, koenzim Q10 miktarını da tükettiği tespit edilmiştir. Son yıllarda yürütülen klinik çalışmalarda, statin kullanan hastalarda birlikte koenzim Q10 kullanılmasının hastalarda ilaca olan tahammülü artırdığı ve miyopati gelişimini önleyebildiği bildirilmektedir.

Bilimsel ölçekte bir klinik çalışmada, miyopati şikâyeti bulunan 32 yüksek kolesterol hastasından 18'ine 30 gün boyunca koenzim Q10 (günde 100 mg) ve 14'üne ise E vitamini (günde 400 ünite) verilmiş. E vitamini verilen gruba göre koenzim Q10 verilenlerde kas ağrısı şikâyetinin yüzde 40 oranda azalma gösterdiği bildirilmiş.

Bir başka çalışmada ise, yine aynı şekilde statin miyopatisi şikâyeti bulunan 44 hastada statin (10 mg ve 40 mg dozlarda) ile birlikte koenzim Q10'in günlük 200 mg dozda 3 ay süre ile uygulanması ile miyopati şikâyetinin boş ilaç verilen gruba göre belirgin bir şekilde düşürülebildiği gözlenmiştir. Statinlerin iki farklı dozda (10 ve 40 mg) uygulanmasına karşılık, her iki durumda da koenzim Q10'un aynı derecede etkili olduğu görülmüştür.

Peki bu uygulama nedecede güvenli; Bir klinik çalışmada statinlerin (atorvastatin 10 mg) 4 ay süre ile koenzim Q10 ile birlikte uygulanması ile karaciğer ve böbrek işlevleri üzerinde olumsuz bir etkisi gözlenmemiştir. Kaynaklarda

günlük 600 mg'a kadar dozlarda uzun süre kullanımlarında bile herhangi bir risk bulunmadığı beliritliyor.

Son dönemlerde sınırlı sayıda hasta üzerinde yapılan bu uygulamaların sonuçlarını destekleyecek daha kapsamlı bulgulara ihtiyaç bulunmaktadır. Özellikle bu şekilde uygulamanın miyopati oluşumunu ne derecede önleyebileceğine dair ilave kanıtlar gerekmektedir.

Koenzim Q10 kaynakları neler?

Yağda çözünen bir antioksidan olan koenim Q10, özellikle E vitamininin etkinliğini artırıyor. Gıdalarda miktarı oldukça düşük; soyafasulyesi, ceviz ve badem gibi tohumlar, etler, bazı balık türleri (uskumru, sardunya), rüşeym ve bazı sebzelerde (bezelye, ıspanak, lahana ve sarmısak) bulunduğu bildirilmektedir. Ancak miktarının düşük olması nedeniyle, koenzim Q10 ihtiyacı gerektiğinde eczanelerde bulunan ilaç şekillerinde kullanılması gerekir. Günlük alınması önerilen miktar 60 -100 miligram arasında. Mesela, vücuda 100 miligram koenzim Q10 sağlayabilmek için en yüksek oranda bulunduğu kaynak olan sardunya balığından her gün 1,5 kilogram yemek gerekiyor. Sanırım bu biraz zor.

Koenzim Q10'nun sağlık için diğer bilinen yararları

Koroner kalp hastalıklarında, kalp krizi riskini azaltabileceği, ritm bozukluklarını düzenleyebileceği ve kalp kasının işlevlerini destekleyeceği yönünde bazı deneysel bulgular bulunmaktadır. Bazı hastalarda, yüksek tansiyonu düşürebileceği bildirilmektedir. Kanser hastalarında, kemoterapinin bazı yan etkilerini azaltabilmektedir. Kaslar üzerindeki etkisi nedeniyle spor yapan kişilerde, kas hücrelerinde hasarın önlenmesi bakımından yararlı olabilmektedir.

Vücudun Kolin ve Lesitin Desteğine İhtiyacı Var mı?

Kolin, vücudumuzda hücre zarında bulunan fosfolipitlerin temel bileşeni olup, sınırlı miktarda karaciğerde sentezlenmektedir. Ancak özellikle yoğun stres koşulları karşısında vücutta üretilen miktar yeterli olamadığından, dışarıdan desteklenmesi gerekmektedir. Besin olarak yararlandığımız bitkilerde kolin yaygın olarak bulunmaktadır. En zengin kolin kaynağı dana karaciğeri ve yumurtadır, dana biftek de zengin bir kaynaktır. Bitkisel kaynaklarda ise hayvansal kaynaklara oranla çok daha düşük oranda bulunur; bilhassa yerfıstığı ve karnabahar oldukça zengin bitkisel kaynaklardır.

Kolin bakımından yeterli bir beslenme sağlanamaması durumunda, karaciğer işlevlerinde yetersizlikler ortaya çıkabilmektedir. Yaşam ve beslenme şeklimiz, vücudumuzdaki kolin miktarını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Sık alkollü içki tüketilmesi ya da kolin emilimini engelleyen pankreas veya bağırsak rahatsızlıkları, karaciğerde kolin miktarını düşürmektedir. Diğer taraftan, folik asit bakımından fakir beslenme vücudun koline olan gereksinimini artırmaktadır. Vücutta folik asit metabolizmasını bozan bazı ilaçlar (antibiyotikler, aspirin, doğum kontrol hapları), süreğen hastalıklar (kansızlık, karaciğer hastalıkları, alkolizm, AIDS) ve B12 vitamini yetersizliği de kolin yetmezliğine yol açabilmektedir.

Yetersizlik belirtileri neler?

Karaciğer yağlanması, böbrek işlevlerinde bozulma, kısırlık, yüksek tansiyon, öğrenme güçlüğü ve hafıza sorunları, kolin yetersizliğine bağlı olarak ortaya çıkabilen başlıca sorunlar olarak bildirilmektedir.

Hangi kolin desteği hangi miktarda alınmalı?

Günlük kolin gereksiniminin 400-500 miligram civarında olduğu bildirilmektedir. Besinler dışında kolin desteği olarak yararlanılan bir ürün olan lesitin, başlıca fosfatidilkolin (yüzde 20 ile yüzde 90 arası) yapısındadır. Hayvansal (yumurta sarısı) ve bitkisel kaynaklı (soya, ayçekirdeği, turp tohumu)

lesitinlerin bileşimleri farklıdır. En yaygın kullanılan lesitin, soya kaynaklı olup yüzde 20 civarında fosfatidilkolin içerir ve doymamışlık bakımından daha zengindir. Eğer lesitin olarak alınıyorsa günde 2-10 gram civarında alınması önerilmektedir.

Beyin işlevleri üzerinde etkili mi?

Beyinde asetilkolin seviyesindeki azalmanın, bunama (Alzheimer) ve demans gibi riskleri artırdığı bilinmektedir. Dolayısıyla bu gibi risklerin azaltılması veya hastalığın ilerlemesini yavaşlatmak için, beyinde asetilkolin miktarının artırılması önemlidir. Bu bakımdan güncel uygulamalar asetilkolinin enzimatik yıkımının önlenmesine ya da kolin ve lesitin desteği ile sentezinin artırılmasına dayanmaktadır. Ancak mevcut bilimsel çalışmalar bu konuda net bir yorum yapılabilmesini sağlayamamaktadır. Kanımca, Alzheimer veya demans gibi çok sayıda etkene bağlı olarak uzun bir süreçte gelişen ve geri döndürülmesi mümkün olmayan hastalıklardan korunmak için alınacak her önlem son derece önemli.

Karaciğere yararlı

Lesitin desteğinin karaciğer işlevleri üzerinde etkisi dikkati çekmektedir. Karaciğerde viral hepatit ve özellikle alkol tüketimine ya da alkol dışı etkenlere bağlı karaciğer yağlanması ve karaciğer hücre hasarının onarımından yararlı olabileceği bildirilmektedir.

Kalp ve damar hastalıklarındaki rolü nedir?

Lesitin desteğinin kan lipit işlevleri üzerinde de etkili olabileceği ileri sürülmektedir. Lesitinin, trigliserit ve kötü (LDL) kolesterolü düşürürken iyi (HDL) kolesterolü artırdığı ve bu suretle kalp krizi riskini azaltabileceği düşünülmektedir. Brezilya'da 30 yüksek kolesterol hastasında (58-70 yaşları) yürütülen (plasebo kontrollü, çift körlü) bir yeni çalışmada 2 ay soya lesitini verilmesi ile total kolesterol seviyesinde yüzde 42 ve LDL kolesterol seviyesinde ise yüzde 56 azalma sağlandığı bildirilmektedir. Bu son çalışma şimdiye kadar kolesterol hastalarındaki etkisi üzerinde yapılan tartışmalara bir açıklık kazandırması bakımında önemli. Hiç şüphesiz bu konuda daha kapsamlı klinik çalışmalar gerek duyulmaktadır.

Sonuç olarak kolin, vücudumuzun temel yapıtaşlarından biri. Eğer besinlerimizle yeterince karşılayamıyorsak ya da bazı sağlık risklerini önlemek istiyorsak soya lesitin vücut tarafından daha kolaylıkla yararlanılabilen ve güvenilir bir seçenek.

Beyin Yaşlanması ve B Vitamini

Ortalama insan ömrü uzadıkça, yaşlılıkta en çok korkulan hastalıkların başında demans ve ileri safhası Alzheimer hastalığı geliyor. Bazı şeyleri unutmaya başladığımızda hemen endişeleniyoruz; "acaba Alzheimer hastası mı oluyorum?" Şüphesiz bu tip yavaş gelişen hastalıkları sadece insan ömrünün uzaması ile açıklamak gerçekçi bir yaklaşım olamaz. Araştırıcılar bu hastalığa yol açan olası etkenleri bunlara karşı ne gibi önlemler alınması gerektiğini tartışıyor. Hastalığın gelişimini engelleyici ve tedavi edici ilaçlar geliştirmek amacıyla, hastalığa yol açan etkenlerin ayrıntılı olarak ortaya konulabilmesi önemli.

Yapılan çalışmalarda elde edilen bulgularda demans ve Alzheimer hastalarında, B vitamini yetersizliği ve buna bağlı kan homosistein ve metilmalonik asit seviyelerindeki yükselme dikkati çekiyor. Özellikle de folik asit ve B12 vitamini eksikliği üzerinde duruluyor. Aslında ilerleyen yaşlarda gıdalar ile alınan folat ve B12 vitamininin kan-beyin engelini geçerek beyin dokularına ulaşması zorlaşıyor. Ancak tek sorun, yaşa bağlı olarak gelişen bu metabolik sorunlar değil, tüm hayatımız boyunca kullandığımız bazı ilaçlar, beslenme şeklimiz ya da kalıtımsal mirasımızın etkisi büyük. Mesela, gastrit, reflü ve ülser gibi mide şikâyetlerinde leblebi gibi yuttuğunuz antiasit ilaçların ya da mide asidini baskılayan ilaçların (proton pompa inhibitörleri ve H2-reseptör antagonistleri), gıdalarda bulunan B12 vitamininin bağırsaklardan emilimini engelleyeceği hiç aklınıza gelmiş miydi?

Folat, B6 ve B12 vitaminleri eksikliğinin yol açtığı en önemli sorunlar nörolojik ve psikolojik işlev bozukluklarının yanı sıra algılama bozuklukları ve demans gibi beyin işlevleri yetersizliği. Farklı deneysel tasarımlarda yapılmış ve 46.000 kişiyi kapsayan ve kanda homosistein seviyesi ya da B vitamini seviyesi ile algılama bozuklukları veya demans ilişkisini ortaya koyan 110 bilimsel çalışma bulunuyor. Vücutta meydana gelen homosistein, bu grup B vitaminlerinin rol oynadığı bir enzimatik tepkime ile metillenerek beyin sağlığı için çok gerekli bir aminoasit olan metiyonine dönüşüyor. Metiyonin daha sonra S-adenozil metiyonine (SAMe) dönüşerek beyin ve hücre için önemli bazı maddelerin (kateşolaminler, indolaminler) meydana gelmesinde rol oynuyor.

Folat, B6 ve B12 vitaminlerinin vücutta yeterli seviyede bulunmaması duru-

munda, homosistein yeterince metiyonine dönüşemediğinden kan seviyesi yükselerek kalp krizi riskini artırmaktadır. İşte bu nedenle kalp krizi riskini azaltmak için folik asit kullanılması önerilmektedir. B12 vitamininin kaynağı hayvansal ürünler olması nedeniyle, vejeteryanlar bu bakımdan önemli risk altındadır.

Diğer taraftan, yukarıda belirttiğim şekilde folik asit ve B12 vitamininin algılama işlevleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyan çok sayıda deneysel bulguya karşılık yayımlanmış olumsuz raporlar da bulunmaktadır. Mesela önemli bir tıp dergisinde 2006 yılında yayımlanan bir çalışmada, Avustralya'da 65 yaş üzeri kadın ve erkek gönüllülere 2 yıl süresince her gün B12 vitamini (500 mikrogram), folik asit (1.000 mikrogram) ve B6 vitamini (10 miligram) verilmesi ile algılamayı artırmadığı bulgusu yer almaktadır. Bu çalışma bana oldukça komik geldi. Yukarıda açıkladığımız etki şekli göz önüne alındığında, insanlara bu B vitamini karışımını vererek her insandan bir Einstein mı yaratacaklarını umuyorlardı?

Dördüncü Bölüm:

ÖZEL DÖNEMLER VE DURUMLAR İÇİN ÖZEL BİTKİLER

STRES, UYKUSUZLUK VE YORGUNLUK

Kendinizi Gergin ve Sinirli mi Hissediyorsunuz?

Endişe, kuruntu, huzursuzluk ya da bilimsel adı ile "anksiyete", dünyada en yaygın görülen psikolojik hastalık olarak biliniyor. İnsanların yaklaşık olarak yarısı, hayatları boyunca geçici ya da uzun süreli olarak bu tip belirtiler gösterebiliyorlar. Bu tip sorunlar arasında, çok çeşitli psikolojik ve fiziksel belirtiler ile seyreden "genelleştirilmiş kaygı bozukluğu" (GKB), tedavi edilmemesi durumunda genel olarak hastaların yüzde 70'inde ilerleyerek kronikleşebilmektedir. Başlıca belirtileri kişilere göre farklılık gösterebilmekle beraber, en az bir ay süre ile motor gerginliği, kas ağrısı, kendini yorgun hissetme, sık sık terleme, kalp çarpıntısı, sık sık idrara çıkma, mide ağrısı, ağızda kuruluk, kendinin veya yakınlarının başına kötü şeyler geleceği beklentisi ile sürekli kaygı ve endişe duyguları, sabırsızlık, sinirlilik, bir işe yoğunlaşma zorluğu ve uyku sorunları gibi belirtiler ile seyretmektedir.

Bu gibi durumlarda kullanılan yatıştırıcı ilaçlar (benzodiazepinler), çeşitli yan etkileri, bilhassa iş gücü kaybı, cihaz ve araç kullanma yeteneğinhi azaltmasının yanı sıra bağımlılık yaratması nedeniyle önemli bir sorun oluşturmaktadır. Günümüzde daha çok tercih edilen depresyon ilaçları ise (serotonin geri emilim inhibitörleri) çeşitli yan etkileri ve bilhassa cinsel isteksizliğe yol açması nedeniyle hastalarda tatminkâr sonuç verememektedir.

Görüldüğü gibi genelleştirilmiş kaygı bozukluğu belirtilerinin ilerlemesi ile ortaya çıkan klinik tablonun giderilmesi için yararlanılabilecek ilaçlarda önemli yan etki sorunları söz konusu. Bu bakımdan kanımca "testi kırılma-

dan" güvenilir tedavi seçenekleri ile başlangıç safhasında önlemler alınması en doğru tercih olacaktır. Peki güvenilir tedavi seçenekleri var mı?

Mayıspapatyası, bilimsel adı ile *Chamomilla recutita*, çiçeklerinin mide ve bağırsak gaz ve spazmlarında en güvenilir bitkisel ilaçlardan biri olduğunu, yeni doğan bebeklerde bile güvenle kullanılabildiğinden daha önce de bahsetmiştim. Tek koşul; doğru bitki türü olduğundan emin olunması gerekiyor. Çünkü uzman olmayan kişiler tarafından yanlış toplanan ve pazarlanan bazı papatya benzeri bitkilerin zehirli olabileceği konusunda sizleri uyarmıştım. Ayrıca hafif etkili iyi ve güvenilir bir yangı giderici olarak yangılı ve enfeksiyonlu ağız-boğaz sorunlarında gargara şeklinde ve cilt sorunlarında ise ucuz bir cilt temizleme sıvısı olarak etkili olabiliyor.

Güney Amerika'daki Latin halkları arasında papatyanın yüzlerce yıldır güvenilir bir yatıştırıcı olarak, bebeklerin uyku sorunlarında kullandığı bilinmektedir. Ancak sinir sistemi üzerindeki bu yatıştırıcı etkiyi, deneysel olarak ortaya koyan bilimsel bir çalışma yapılmamıştı. Mayıspapatyasının daha önce de bilinen ama insanlar üzerinde klinik denemeler ile ortaya konulmamış bu etkisi ile ilgili yayımlanan yeni bir çalışmadan bahsetmek istiyorum.

Çalışma bilimsel kriterlere uygun olarak Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülmüş (randomize, çift-körlü, plasebo-kontrollü) ve *Journal of Clinical Psychopharmacology* dergisinde yayınlanmış. Hafif ve orta derecede genelleştirilmiş kaygı bozukluğu teşhisi konulmuş gönüllüler arasından seçilen 58 hasta iki gruba ayrılarak, 8 hafta boyunca bir gruba 220 miligram mayıspapatyası özütü (standardize edilmiş) taşıyan kapsüller[3], diğer gruba ise benzer görünüşte etkisiz-boş ilaç verilmiş. İki hafta aralıklarla hastalarda anksiyete skoru (HAM-A) izlenerek değerlendirilmiş. Dikkati çeken husus, özellikle 6 haftadan sonra mayıspapatyası özütü verilen hastalarda etkinin istatiksel olarak belirgin derecede arttığı gözlenmiş. Klinik uygulama sırasında beşinci haftadan itibaren günde 1100 miligram gibi yüksek miktarda papatya özütü verilmesine rağmen, hiçbir yan etki gözlenmemiş, boş ilaç verilen ve papatya kapsülü verilen gruplardan sadece birer kişi deneyi tamamlayamadan ayrılmış. Bu çalışma, Mayıspapatyasının hafif ya da orta derecede endişe, kuruntu, huzursuzluk vakalarında etkili olabileceğini deneysel olarak ortaya koyuyor. Günlük stresi atmak için akşamları yemeklerden sonra bir fincan papatya çayı içmek, hem yemeğin sindirimine yardımcı olması, hem de rahatlatması bakımından yararlı olacaktır. Bu uygulama sorunun daha derinleşmeden ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilir.

---

3 İlgilenenler için: Kapsül uygulanmasında ilk hafta günde bir, ikinci hafta 2, üçüncü hafta 3, dördüncü hafta 4 ve beşinci haftadan sekizinci hafta sonuna kadar günde 5 adet verilmiş.

Pancar Suyu ile Yorgunluğu Engelleyebilirsiniz

Yüksek oranda sebze ve meyve tüketiminin kalp ve damar hastalıkları bakımından yararlı olduğu artık herkes tarafından bilinen bir gerçek. Genel olarak bu yararın taşıdıkları polifenolik bileşiklerden (prosiyanidin, antosiyanin, flavonol vb) kaynaklandığı kabul edilmektedir. Şüphesiz sebze ve meyvelerin yararlarını sadece belirli bileşenlerine sınırlamak yanlış bir yaklaşım. Günlük beslenmemizde yer alan sebze ve meyvelerin proteik, oligosakarit ve polisakarit yapısındaki bileşenlerinin yanı sıra vitaminler, mineraller ve diğer bileşenlerinin sağlığımızın korunmasında temel rol oynadığı biliniyor.

Besinlerin nitrat içeriği önemli

Günlük beslenmemizde belki de pek fazla dikkat etmediğimiz bir sebze içeriği grubu ise nitrat bileşenleri. Yeşil sebzeler ve özellikle pancar kökünün nitratlar (NO3-) bakımından zengin olduğu bildiriliyor. Besinlerle alman nitrat bileşikleri vücutta önce nitrit (NO2-) ve ardından nitrik oksite (NO) indirgenmektedir. Nitrik oksit vücutta birçok fizyolojik olayda rol oynayan önemli bir mediyatördür; kan akımını ve kasların kasılmasını düzenler, miyosit başkalaşımı, glikoz ve kalsiyum dengesi, mitokondriyal solunum ve biyojenezde görev alır. Peki bu fizyolojik değişimin bize ne gibi yararları olabilir?

Vücut performansında artış

Günde yarım litre pancar kökü usaresinin, 4-6 gün süreyle uygulanması ile hafif yoğunlukta egzersiz programı uygulanan kişilerde oksijen tüketimini azalttığı, ağır egzersiz uygulanan kişilerde ise yorgunluğu belirgin bir şekilde geciktirdiği bildirilmektedir. Aynı araştırma grubunun Kasım 2010 ayı içerisinde yayınlanan çok yeni bir çalışmasında ise yine yarım litre pancar suyunun kısa (2,5 saat) ve uzun (15 gün) süreli uygulanması ile gözlenen etki farklılıkları incelenmiş. Uygulama sonuçlarının değerlendirilmesinde şu parametreler göz önüne alınmış; istirahat durumunda kan basıncı değişimleri, orta yoğunlukta egzersizde ve koşu bandında rampa çıkışı modunda fizyolojik cevaplarda gözlenen değişim.

Çalışma, belirli sınırlar içerisinde vücut ölçülerine sahip 8 genç (23-35 yaş arası) üzerinde yürütülmüş. 10 günlük önhazırlama programı içerisinde gönüllülerden dördüne günde yarım litre pancar kökü usaresi ve diğer dördüne ise yabanmersini meyvesi suyu (plasebo; boş deney) verilmiş. Bu süre sonunda gönüllülerin kan basıncı ve performansları kaydedilmiş. Ardından, 15 gün süre ile daha önce yabanmersini meyvesi suyu verilenlere, pancar usaresi ve daha önce pancar usaresi verilenlere ise yabanmersini meyvesi suyu uygulanmış (her iki içecek de sabah ve akşam 250 mililitre –büyük bardak– olacak şekilde iki eşit parçada verilmiş). Bu suretle her iki grubun da pancar usaresi ve yabanmersini meyvesi suyu içmesi sağlanmış. 2,5 saat (kısa süreli etki), 5 ve 15 gün sonra kan plazmasında nitrit derişimi ve kan basıncında (sistolik ve diastolik) değişimler ölçülmüş.

Kan plazmasının nitrit derişiminde 2,5 saat sonra yüzde 39, 15 gün sonra ise yüzde 46 artış tespit edilmiş. Kan basıncında ise ancak 12. günden sonra yüzde 4'lük bir azalma sağlanmış. Bu değer belki ufak gibi görülüyor ama klinik olarak kalp krizi riskinde yüzde 22 ve koroner kalp hastalığı riskinde ise yüzde 16'lık bir azalma sağlayabileceği bildiriliyor. Pancar kökü suyu verilen kişilerde koşu bandı performanslarında da belirgin bir artış tespit edilmiş. Diğer taraftan, yabanmersini meyvesi suyu verilen gruptaki kişilerde nitrit ve kan basıncı değişimlerinin dikkate değer olmadığı, koşu bandı performalarında ise herhangi bir artış bulunmadığı gözlenmiş.

Şerbetçiotu: Sinirsel Kaynaklı Uykusuzluğun Giderilmesinde Güvenilir Bir Seçenek

Şerbetçiotu, daha çok bira endüstrisindeki kullanımı ile tanınmaktadır. Bira mayası ve su karışımından ibaret olan bira içeceğinin kısa sürede bozulması nedeniyle hem lezzetini düzeltmek, hem de raf ömrünü ve dayanıklılığını artırmak amacıyla yapılan denemeler sonucunda geliştirilen formül, ilk olarak 1516 yılında Alman bira üreticileri tarafından tescil edilmiştir. Bu tarihe kadar şerbetçiotunun insanlar tarafından kullanılışına ilişkin dikkati çeken pek fazla bir kayda rastlanmıyor, safra artırıcı, sindirime yardımcı ve hafif yatıştırıcı özellikte olduğu belirtiliyordu. Ancak 18. yüzyılın ikinci yarısından sonra bitkinin dişi çiçek durumlarından uyku sorunlarının giderilmesinde yararlanıldığı görülüyor. Hatta uyku sorunu çeken İngiltere İmparatoru 3. George'un içerisine şerbetçiotu çiçekleri doldurulmuş yastık kullandığı bildiriliyor. 20. yüzyılın başlarında Alman hekimlerin sinirsel kaynaklı uykusuzluk sorunlarının tedavisinde şerbetçiotu doldurulmuş yastıkları, çayları ve özütlerini önerdiklerini görüyoruz.

Yürütülen ilk bilimsel çalışmalarda, dişi çiçeklerde bulunan "lupulin" olarak adlandırılan karışımın etkili olduğu belirtilmesine rağmen, daha sonra yapılan insan denemelerinde bu maddenin (lupulin) verilmesi ile belirgin bir etki tespit edilememiş. Deney hayvanları üzerinde yürütülen çalışmalarda yatıştırıcı etkisi gözlenmiş olmasına rağmen, insanlarda etkinin tespit edilememesi nedeniyle günümüzde hâlâ farklı etki mekanizmaları tartışılmaktadır. Bunların içerisinde en dikkati çeken ise vücutta melatonin reseptörlerini uyarmasına bağlı olduğu şeklinde.

Etki şekli ne olursa olsun, günümüzde şerbetçiotunun, kediotukökü (valeryan), çarkıfelek (pasiflora) gibi bilinen yatıştırıcı ve uyku verici bitkiler ile birlikte hazırlanan karışımlarının, klinikte başarı ile uygulandığı görülüyor. Uygulama yapılan insanlarda, yapılan beyin dalgaları ölçümüne (elektroensefalogram ile) dayanan değerlendirmelerde, uykuya dalma süresinin boş ilaç

verilen gruba göre belirgin bir şekilde azaldığı, uyku kalitesinin arttığı gösterilmiş. Etkili olabilmesi için tercihen yatmadan bir saat önce verilmesi ve daha yüksek bir etki sağlanabilmesi için ise 4 haftalık bir tedavinin yapılması uygun olacağı bildiriliyor. Şerbetçiotu karışımlarının diğer uyku ilaçları ile karşılaştırıldığında en belirgin özelliği ise son derece güvenilir olması, yan etki riskinin bulunmaması ve tabii sersemlik ve bağımlılık yaratmaması.

Saç dökülmesinde etkili olabilir

Ne kadar etkilidir, bilemiyorum, ancak şerbetçiotunun eski kayıtlarda dikkatimi çeken bir kullanım önerisi ise saç sorunlarına ilişkin. Çeşitli kaynaklarda saçların taze hazırlanmış şerbetçiotu çayı ile durulanmasının saç dökülmelerini önleyebileceği, bir başka kaynakta ise şerbetçiotu yağının dökülen saçları çıkarabileceği bilgisi yer alıyor.

Ginkgo Özütü Bilgisayar Kullananlarda Stresi Azaltıyor

Bilgisayar, çağımızın en önemli keşiflerinden biri şüphesiz. Hayatımız kolaylaştırdığı kadar stres kaynağı olduğu da kaçınılmaz bir gerçek. Bilgisayar kullanımında sadece yeterli bilgi ve beceriye sahip olmayanlar için değil, uzmanlar için de farklı bir boyutta stres söz konusu. Yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, zihin yorgunluğu ve hırçınlık gibi şikâyetlerle sağlık merkezlerine başvuranların sayısı her geçen gün artıyor. Bilgisayar kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan yeni hastalıklar tıp literatürüne giriyor.

Yayımlanan yeni bir klinik çalışmada, standardize edilmiş *Ginkgo biloba* özütünün (EGb761), sağlıklı gönüllü bilgisayar kullanıcılarında algılama ve dikkat performanslarına etkisi incelenmiş. Araştırma her gün çalışma süresinin en az yarısını bilgisayar başında geçiren 45 yaş ve üzerindeki sağlıklı gönüllüler üzerinde yürütülmüş. Çalışmada seçilen 104 kişi, 2 hafta süre ile bilgisayar başında bir giriş eğitiminden sonra hazırlanan bir testi cevaplandırmaları istenmiş. Bu suretle, katılımcıların çalışma başlangıçındaki tepki kapasiteleri, dikkat dereceleri, hayat kaliteleri gibi bir dizi kişisel özellikleri tespit edilmiş. Daha sonra kişilere Ginkgo özütü (EGb761) verilen deney grubunda mı yoksa Ginkgo verilmeyen kontrol grubunda mı yer almaları hususundaki tercihleri sorulmuş. Yani gönüllüler hangi ilacı kullandığını biliyor (açık-etiket pilot çalışma). 2 aylık deney sürecini 84 gönüllü tamamlıyor ve uygulanan testte günde 2 defa 120 mg'lık standart Ginkgo özütü EGb761 taşıyan kapsül verilen kişilerde algılama ve dikkati toplamaya yönelik skorların istatiksel olarak belirgin bir şekilde artış gösterdiği, stresin ise belirgin azaldığı tespit edilmiş. Ancak reaksiyon hızında bir gelişme gözlenememiş. Bu süreç zarfında ilaca karşı herhangi bir tahammülsüzlük tespit edilmemiş.

Çalışmanın, 45 yaş üzeri kişilerde yürütülmüş olma gerekçesi; bu yaş grubunun gençlere oranla bilgisayarın olumsuz etkilerinden daha fazla etkilenmesi olarak belirtiliyor. Deney sonucunda Ginkgo özütünün (EGb761), kişilerin günlük zihinsel performansını artırmaya ve stres ile başa çıkmasına yardımcı olacağı sonucuna varılmış. Şüphesiz, çalışmanın üretici büyük bir fir-

ma tarafından desteklenmiş olması, Ginkgo kullanmayı tercih eden kişilerin, Ginkgo'nun etkili olduğuna dair bir önyargıya sahip olma olasılığı ve kimin Ginkgo alıp almadığının taraflarca bilinmesi, çalışmanın tarafsız olup olmadığı konusunda bir kuşku uyandırmış olabilir. Bir an için Ginkgo'nun etkisinin tamamiyle psikolojik olduğunu varsayalım, eğer inanmak suretiyle kişinin zihinsel performansı artabiliyor ve stresi yenebiliyorsa çok güzel. Bence stres bu suretle yenilebilir ama daha zeki olabilmek biraz zor gibi geliyor bana. Ancak standardize edilmiş Ginkgo özütünün çeşitli etkileri üzerinde şimdiye kadar yürütülmüş deneysel ve klinik çalışmaların sonuçlarına bakıldığında, Ginkgo özütlerini etkisizmiş gibi değerlendirilmesi mümkün değil.

UNUTKANLIK VE DİKKAT EKSİKLİĞİ

Zihinsel Algılamanın İyileştirilmesi İçin Yeşil Çay ve L-Teanin Karışımı

"Zihinsel algılama sorunları", günümüz modern toplumunun önemli sorunlarından biri olarak gösterilmektedir. Yürütülen saha çalışmalarında, bu sorunun toplumlarda yüzde 20 ile yüzde 50 arasında yaygınlık gösterdiği, depresyon, gerginlik ve yüksek eğitim seviyesi arasında yakın ilişki bulunduğu gözlenmiş. Yani toplum modernleştikçe zihinsel algılama sorunları oranında artış görülüyor. Bu tip zihinsel algılama sorunlarının demans ve Alzheimer hastalığı gibi çeşitli derecelerde ileri algılama bozuklukları ile doğrudan ilişkisi bulunup bulunmadığı henüz tam olarak açıklanamamış. Ancak hafif algılama bozukluğu vakalarında bir yıl içerisinde Alzheimer hastalığına geçiş oranı yüzde 10-15 civarında iken, sağlıklı yaşlılarda bu risk sadece yüzde 1-2 oranında tespit edilmiş. Yani risk oranında belirgin bir artış gözleniyor. Bu nedenle, daha sağlıklı bir yaşlılık dönemi için gerekli önlemlerin alınması gerekir.

Demans ve Alzheimer hastalığı denince, doğal ürünler arasında akla ilk olarak *Ginkgo biloba* yaprağı özütü ve soya fasulyesi ürünleri (soya proteini ve izoflavonu) geliyor. Geliştirilen bir doğal formül ile yürütülen ve yeni yayımlanan bir klinik çalışmanın sonuçlarından bahsetmek istiyorum. Bilindiği gibi Yeşil çay Uzakdoğu toplumlarının vazgeçilmez bir içeceği ve sağlık için yararlarına ilişkin yeni deneysel bulgular sıklıkla bilimsel yayın organlarında yer alıyor. Yeşil çayın deneysel olarak ortaya konulan bir diğer özelliği ise nöropro-

tektif olması; yani sinir hücrelerini hasarlara karşı koruyor. Yeşil çay içerisinde bulunan gama amino bütirik asidin beynin kelime hafıza kapasitesini artırdığı ve 55 yaş üzeri bireylerde algılama yetersizliğini azalttığı, klinik olarak da gösterilmiş. L-teanin ise zihinsel strese karşı rahatlatıcı etkisi bilinen bir aminoasit türevi. Bu maddenin deney hayvanlarında deneysel olarak oluşturulan hafıza hasarına karşı koruyucu etkisi bulunduğu da tespit edilmiş. Bu bulgulardan hareketle hazırlanan, yeşil çay özütü (360 miligram) ve L-teanin (60 miligram) karışımı taşıyan yeni bir formülasyonun çeşitli hayvan modellerinde olumlu cevap vermesi üzerine, araştırıcılar klinik bir çalışma yürütmüşler.

Bilimsel ölçekte tasarlanan ve yürütülen klinik çalışmada 45 gönüllüye "yeşil çay özütü ve teanin karışımı" uygulanırken, 46 gönüllüye benzer görüntüde boş ilaç verilmiş. Deney süresi olan 16 hafta boyunca ilaçların uygulaması yapılmış. 8. ve 16. haftalarda gönüllülerde zihinsel kapasitedeki değişimi değerlendirecek nöropsikolojik testler uygulanmış. Sonuçlar elekroensefalogram vasıtasıyla da irdelenmiş. Yapılan değerlendirmelerde geliştirilen bu formülün hafif algılama bozukluklarında yararlı olabileceği, gözler açık ve okuma durumunda beynin teta aktivitesi artırdığı sonucuna varılmış.

ÖNERİLER / UYARILAR

Yeşil çay ve L-teanin tabletleri ülkemizde var mı? Ayrı alınıp birlikte kullanılabilir mi?

Aslında bu çalışma özel bir formülasyon ve henüz ülkemizde bulunmuyor. Teanin taşıyan kapsüller eczanelerde var ama dozu, bu çalışmada kullanılan miktardan daha yüksek (200 miligram). Eğer kullanılmak istenirse yeşil çay özütü ve L-teanin ayrı ayrı alınıp kullanılabilir.

Ginkgo'nun Hafıza Kaybı Üzerinde Etkisi

Ünlü bilimsel tıp dergisi *Journal of the American Medical Association* (JAMA)'nin Kasım 2008'de yayınlanan yeni sayısında *Ginkgo biloba*'nın yaşlı bireylerde demans (bunama) gelişimini önleyemediğini ileri süren bir klinik çalışmanın sonuçları yer alıyor. Çalışmanın tasarımına baktığımızda bilimsel kriterlere uygun; yani çift körlü, randomize, plasebo (boş ilaç) kontrollü; denek sayısı yeterli, 3.069 kişi (1.524 boş ilaç+1.545 Ginkgo); denek profili de uygun, normal ya da hafif algılama bozukluğu bulunan fertler; deneklerin yaşları en düşük 75, ortalaması 79 yaş; kullanılan ilaç standart ve iyi tanınan Alman Ginkgo'su (EGb761); uygulanan ilaç miktarı (günde 2 defa 120 mg) ve çalışma süresi (6 yıl) de uygun. Bu mükemmel görülen araştırma tasarımı içerisinde çalışmanın değerini ve sonuçlarını birden "şüpheli" statüsüne indirgeyen kritik bir hata var; "referans madde kullanılmamış." Bunama üzerinde etkisi bilinen bir ilacın da aynı çalışma programı içerisinde deneklere uygulanarak sonuçlarının karşılaştırılması gerekirdi. Herşeyi bu kadar ayrıntılı planla ve bir basit hata nedeniyle bunca yıllık emek boşa gitsin? Ben uluslararası bir deneysel ilaç araştırmaları dergisinin editörlüğünü yapıyorum ve referans ilaç ile sonuçları karşılaştırmayan makaleleri doğrudan red ediyoruz, yayınlamıyoruz.

Şimdiye kadar çeşitli Ginkgo formülleri ile yürütülmüş çok sayıda bilimsel nitelikte deneysel ya da klinik çalışmaların sonuçları yayınlandı. Bu çalışmalarda incelenen parametrelere göre farklı sonuçlar gözlenmesi, bazen etkili ve bazen de etkisiz bulunması son derece normal. Çünkü bunama ve Alzheimer hastalığı kısa sürede gelişen hastalıklar değil, dolayısıyla birkaç yıllık bir ilaç uygulaması ile de bu olguyu durdurmak, tersine döndürmek ya da iyileştirmek mümkün olmayabilir. Ancak bu çalışmaların toplu halde bilimsel değerlendirmesini yapan meta analiz çalışmalarında Ginkgo'nun "ağır olmayan bunama" gelişimini belirgin bir şekilde önleyebileceği ve kullanılan miktara ve süreye bağlı olarak da Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatabileceğini ortaya koyuyor. Tabii burada anahtar kelime; kullanılan Ginkgo ilacının standart kalitesi. Mesela, Alman Ginkgo özütü (EGb761) ile Fransa'da yürütülen bir iz-

leme çalışmasında (epidemiyolojik) benzer yaş grubundaki (75 yaş ve üzeri) kadın bireylerde bunama ve Alzheimer oluşumunu belirgin şekilde önlediği ve yaşlılarda kullanılmasının yararlı olabileceği bildiriliyor. Amerika'da NIH (National Health Institute - Amerikan Milli Sağlık Enstitüsü) tarafından desteklenen ve 2008 yılında *Neurology* dergisinde yayımlanan bir başka çalışmada ise düzenli olarak standart Ginkgo ilacı kullanılması ile algılama bozuklarının önlenmesinde belirgin derecede yararlı olduğu bildiriliyor.

İlaçların etkinlik araştırmalarında tek bir çalışmanın sonuçlarına bakarak "etkili" ya da "etkisiz" diye değerlendirilmesi olası değildir. Nitekim birkaç yıl önce yayınlanan bir değerlendirme çalışmasında, bilimsel nitelikte 16 klinik çalışmadan onbirinde Ginkgo'nun "etkili, yararlı" olduğu, beşinde ise "etkisiz" olduğu sonucuna varılmış. Bu durumu etkileyen çok sayıda etken bulunmaktadır. Bunları burada tartışmak gereksiz. Sonuç olarak Ginkgo'nun etkinliğini ortaya koyan bunca biyokimyasal, farmakolojik ve klinik çalışma bulunmaktayken ve yan etki bakımından da güvenli olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuşken, bunama, hafıza kaybı gibi geri dönüşümü olmayan bir kaderden kaçabilmek için bu ilacı kullanmak, bence yeterli bir sebep.

Dikkat eksikliği bozukluğu sorununa ginkgo özütü etkili

"Dikkat eksikliği bozukluğu" (DEB) çocuklarda ve adolesanlarda dikkat yetersizliği, dalgınlık, huzursuzluk ve hırçınlık gibi belirtilerle ortaya çıkan bir durum. Kişi ile doğrudan konuşulduğunda çoğunlukla dinlemiyormuş gibi görünür. Dikkatini toplayamadığından ödevlerinde veya verilen görevlerde hatalar yapar. Dikkat yetersizliği öğrenme sorunlarına; huzursuzluk ve hırçınlık ise davranış bozukluklarına yol açar. Bunlara bağlı olarak sürekli karşı çıkma, çekişme içinde olma, kolay sinirlenme ve tahammülsüzlük gibi belirtiler ortaya çıkar. Bu olumsuz tablo, zaman içerisinde ailesinden ve okulda çevresinden uzaklaşmasına, içine kapanmasına neden olur. Depresyon, sıkıntı, hırçınlık, kolay sinirlenme, madde bağımlılığı, antisosyal davranışlar gibi olguların olasılığı artar. Vakaların hemen hemen yarısında sorunlar ileri gençlik ve yetişkinlik dönemlerine de yansıyarak, organizasyon bozukluklarına ve üretkenliğin azalmasına yol açabilmektedir.

Tedavisi amacıyla yararlanılan kimyasal ilaçların kısıtlı yararı ve bazı yan etkileri bulunduğu bilinmektedir. Bitkisel ilaç seçenekleri arasında; almanpapatyası (*Matricaria recutita*), şerbetçiotu (*Humulus lupulus*), kediotu (*Valeriana officinalis*), oğulotu (*Melissa officinalis*), çarkıfelek (*Passiflora incarnata*) gibi bildiğimiz bazı bitkilerin dikkat eksikliği bozukluğu vakalarında yararları bulunduğu bildiriliyor. Bu bitkilerin tümünün çeşitli derecelerde "yatıştırıcı"

özellikte olduğunu biliyoruz. Yani bu bitkiler, hastaları mümkün olduğunca sakinleştirmeye, rahatlatmaya yönelik olarak uygulanıyor, ancak dikkat eksikliği sorunu üzerinde tatminkâr bir yarar sağlayamıyor. Bu bitki seçeneklerinden farklı olarak *Ginkgo biloba* bitkisinin dikkat eksikliği bozukluğu vakalarında etkili olabileceği ileri sürülmektedir. Bu amaçla İtalya'da bir hastanenin "çocuk ve adolesan psikolojisi" kliniğinde uygulanan dar kapsamlı ve açık bir çalışmanın sonuçları yakın zamanda yayınlandı.

Çalışma, 17 ile 19 yaşları arasında seçilen ve dikkat eksikliği bozukluğu olduğu uluslararası kriterlere (DSM-III-R) uygun olarak teşhis edilen dördü erkek, ikisi kadın 6 kişide yürütülmüş. Gönüllülere ağız yoluyla 4 hafta boyunca günde 200 miligram standart Ginkgo özütü (Egb 761) uygulanmış, bu süreç içerisinde başka ilaç verilmemiş. Süre sonunda hastalara altmış kadar hususun değerlendirildiği bir test (Wender-Utah Questionnaire) uygulanmış. Test sonuçları Ginkgo uygulamasının dikkat eksikliği bozukluğu belirtilerini belirgin bir şekilde iyileştirdiğini ortaya koymaktadır. Tedavi sırasında hastalarda tansiyonda belirgin bir değişim görülmemiş, dolayısıyla hastaların tümü çalışmayı tamamlayabilmiş. İlk iki haftada 2 hastada görülen baş ve mide ağrısı ise daha sonra kaybolmuş. Ginkgo'nun, özellikle dikkat eksikliği üzerinde olumlu katkısı olduğu, ayrıca hiperaktiviteyi (aşırı hareketlilik) azalttığı, tahammülsüzlüğü azalttığı gözlenmiş. Ginkgo uygulamasının bir başka olumlu yönü ise yan etki olasılığının düşük olması. Bu nedenle, deney sonrasında da hastaların tedaviye devam etmek istedikleri bildirilmektedir. Araştırıcı, Ginkgo uygulamasının standart ilaç tedavisine (klonidin) oranla en önemli avantajının, uyutucu etkisinin çok daha düşük olmasını ve etkisinin daha uzun sürmesi olarak vurgulamaktadır. Bu bakımdan Ginkgo'nun, metilfenidat gibi psikoaktif ilaçlar ile birlikte uygulanmasının, her ikisinin ayrı ayrı uygulanmasından daha fazla etkili olabileceği belirtilmektedir. Bu çalışma sadece bir ön çalışma, daha fazla hasta üzerinde daha uzun süreli etkinlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütülmesi gerekir.

Taze Sarmısak Hafızayı Güçlendirebilir mi?

Bazı bitkilerin, sağlığın korunması ve hastalıkların tedavisi amacıyla kendi ülkemizde ya da dünyanın herhangi bir yerinde yaşayan halklar arasında yüzlerce yıldır kullanıldığını biliyoruz. Özellikle bu yararlı bitkiler insanlar ya da hayvanlar tarafından gıda olarak da kullanılıyorsa, bize zarar vermeyeceğini düşünerek o bitkiyi daha fazla benimseriz, kullanırız. Ancak işin bilimsel boyutu çok daha farklıdır. O bitkinin sağlığımız için yararlı ya da güvenilir olduğu bilimsel deneyler ile ortaya konulup değerlendirilmedikçe fazla bir önem kazanamaz. Esasında yürütülen deneysel çalışmaların sayısı ve kapsamının yanı sıra güvenilirliği de son derece önemlidir. Yani etkinliği ve güvenilirliği ne kadar çok deneysel çalışma ile ortaya konuluyorsa, bitkinin değeri o kadar yükselir. Bu nedenle, yeni yeni bilimsel ve deneysel çalışmalar yayınlandıkça sizlerin ilgisini çekeceğini düşündüğüm sonuçları değerlendirerek sizlere aktarmaya çalışıyorum. Dolayısıyla, Ginkgo, Ginseng ya da sarmısak gibi çok bilinen bazı bitkiler üzerinde yürütülen yeni çalışmalardan sık sık bahsediyorum.

Sarmısak "öğrenme kapasitesi" artırıyor

15 yıl önce yayınlanan bir bilimsel çalışmada Japon araştırıcılar "yaşlandırılmış sarmısak" verilen farelerde hafızanın güçlendiğini ve öğrenme kapasitesinin belirgin bir şekilde arttığını gözlemişler. Diğer taraftan, son yıllarda yürütülen bilimsel çalışmalarda, beyinde serotonin (vücutta önemli bir nörotransmitter) seviyesinin artması ile hafızanın güçlendiği, azalması ile ise bozulduğu ortaya konulmuş.

Yeni bir deneysel çalışmada, taze sarmısağın sıçanlara 30 gün süre ile uygulanmasının öğrenmeyi belirgin bir şekilde artırdığı gözlenmiş. Öğrenme artışını tespit etmek için "şartlı kaçınma testi" adı verilen bir yöntem uygulanıyor. Bu testte ışıklı ve karanlık iki bölümü bulunan bir düzenek kullanılıyor. Normalde sıçanlar karanlık bölüme yönelirken bu hayvanlara ceza uygulanıyor, ışıklı tarafa yönelen hayvanlara ise ceza uygulanmıyor. Sıçanların ışıklı bölüme yönelmeyi öğrenmesi için yapılan tekrar sayısındaki azalma, öğrenme hızını

belirliyor. Öğrenme kapasitesi artan hayvanların beyinlerinde yapılan ölçümlerde serotonin ve diğer bazı bileşenlerin (serotonin prekürsörü olan triptofan ve 5-hidroksi indol asetik asit) seviyesinin yaklaşık olarak iki misli arttığı gözlenmiş. Sonuç olarak, sarmısağın beyin serotonin seviyesini yükselterek, öğrenme kapasitesini artırdığı düşünülmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken husus sarmısağın etkili olabilmesi için uzun süreli uygulanması gerekiyor.

SİGARA TİRYAKİLİĞİ

Sigara Bırakmayı Kolaylaştıran Bitkiler

Artan yasaklar ile sigara bağımlılığı giderek daha da çekilmez bir hal aldı! Başta kanserler olmak üzere birçok ölümcül hastalığın başlıca etkenleri arasında olduğu deneysel olarak da ortaya konulmasına rağmen, bazılarımız anlamsız bir direniş ile bu alışkanlıklarını sürdürüyor. Ancak bir kısım tiryaki var ki, bırakmayı arzuladıkları halde çeşitli nedenler ile bunu başaramıyor. İşte bu grup kişiler için yararlı olabilecek, sigarayı bırakmaya bağlı olarak başlangıçta karşılaşılabilecek sorunları hafifletebilecek iki bitki. Karanfil çayı ve *Astragalus membranaceus*. Bir çalışmada bu iki bitki çayının, 100 erkek sigara içicisine 1 ay süreyle verilmesi ile sigara içerisinde bağımlılığa neden olan nikotin maddesinin, kotinin'e dönüşümünü hızlandırarak vücuttan çabuk atılmasını sağladığı tespit edilmiş. Sonuçta, bu bitki çaylarının verildiği gruptakilerin sigara yoksunluk belirtilerinin azaldığı ve yüzde 38'inin herhangi bir zorlukla karşılaşmadan sigarayı bıraktığı, buna karşılık yalancı ilaç verilen (plasebo) grubundakilerin sadece yüzde 12'sinin sigarayı bırakmakta başarılı olabildiği bildiriliyor. Dikkat ederseniz, sigarayı bırakmaya niyet ettikten sonra yalancı ilaç verilenler bile başarabilmiş (yüzde 12). Ancak karanfil çayı içenlerde başarı şansı üç misli daha fazla.

Sanırım, *Astragalus membranaceus* ismi size yabancı geldi!. Türkçe adı yok, çünkü ülkemizde yetişmiyor. O nedenle Latince bilimsel adını kullanıyoruz. Bir Çin bitkisi ve Türkiye'de de eczanelerde formülasyonu satılıyor. Bağışıklık sistemi üzerinde etkili olduğu çok sayıda deneysel çalışma ile de ortaya konulmuş. Türkiye'de 450 kadar Astragalus türü var ve "geven, keven" olarak biliniyor. Sakın "etkisi aynıdır" diye bunları kullanmaya kalkmayın.

GEBELİK VE EMZİRME

Yedikleriniz Doğacak Çocuğunuzun Cinsiyetini Belirleyebilir mi?

Gelişen teknolojiler artık doğacak çocuğunuzun cinsiyetini önceden öğrenmenize olanak sağlıyor. Peki ya doğacak çocuğun cinsiyetini belirlemek? Bu amaçla uygulanan çeşitli yöntemler olduğunu biliyoruz. Ne derece başarılı oldukları hakkında bir fikrim yok, ancak son zamanlarda bir yayın dikkatimi çekti. Yenilen yiyeceklerin çocuğun cinsiyetinin belirlenmesinde bir miktar rolü olabileceğini deneysel olarak ortaya koyuyor.

Son 30 yıl içerisinde yürütülen bazı deneysel çalışmalar ile ebeveynin kan pH'sı (asitliği) ve kandaki tek değerlikli iyonların (sodyum ve potasyum), çift değerlikli iyonlara (kalsiyum ve magnezyum) oranının cinsiyeti belirleyici bir etken olabileceği ileri sürülüyor. Eğer kanda sodyum ve potasyum oranı yüksekse, yumurta hücresinin Y kromozomu taşıyan spermleri daha kolaylıkla absorplayacağı ve dolayısıyla erkek çocuk doğurma olasılığının artacağı, tersi olarak sodyum ve potasyum oranının, kalsiyum ve magnezyum oranından daha düşük olması durumundaysa yumurta hücresinin X kromozomu taşıyan spermleri absorplayarak kız çocuk doğurma olasılığının artacağı ileri sürülüyor. Burada bir hususu belirtmek gerekir sanırım, kalsiyum ve magnezyum vücudun önemli mineralleri, dolayısıyla bunların oranını düşürmek söz konusu değil, sadece sodyum/potasyum bağıl oranının artırılması söz konusu.

Hindiba yaprakları cinsiyet belirlemede etkili olabilir mi?

Araştırmada bu öneriyi incelemek üzere, İslam ülkelerinde erkek çocuk doğurttuğuna inanılan bir bitki olan "hindiba" yaprak özütü ile sıçanlarda deneyler yapılmış. Deney hayvanlarına 30 gün süre ile iki farklı derişimde hindiba

özütü verilmiş. Deney sonucunda sıçanların kan analizleri yapılmış ve ardından çiftleşmeye alınmış. Daha yüksek derişimde özüt verilen grupta "sodyum ve potasyum" oranının belirgin bir şekilde arttığı, "kalsiyum ve magnezyum" oranının ise değişmeden kaldığı görülmüş. Bu grup sıçanlarda erkek doğurma oranının belirgin bir şekilde arttığı gözlenmiş. Sonuç istatiksel olarak belirgin ama sonuç yüzde yüz değil, sadece yüzde 10 civarında bir olasılık artışı söz konusu. Yani hindiba özütü verilmeyen grupta doğan sıçanların cinsiyet oranı hemen hemen eşitken (yüzde 49/51), yüksek hindiba derişimi uygulanan grupta erkek sıçan oranı yüzde 60, dişi oranı yüzde 40 olarak tespit edilmiş. Bir açıklama daha; bu deneyde kullanılan hindiba türü, mavi çiçekli olan "yabani hindiba". Ülkemizde de yaygın ve taze taban yaprakları salata olarak yeniyor. Bir de sarı çiçekli olan ve yine yaprakları salata olarak tüketilen karahindiba var; bu deneyde bu türü kullanılmamış.

Burada ufak da olsa erkek çocuk doğurma olasılığında bir artış bulunması sonucunu abartarak çok miktarda hindiba yenmesi şüphesiz bazı riskler oluşturabilir. Deney hayvanları üzerinde yapılan toksisite değerlendirmelerinde normal miktarlarda kullanıldığında bir zararı tespit edilmemiş olmasına karşılık, yine de abartmamak gerekir diye düşünüyorum.

Hindiba oksidan hasarı önleyebilir

Diğer taraftan, marul, roka ve hindiba gibi salata olarak tüketilen sebzelerin oksidan hasarı (antioksidan, antiradikal) ne derecede önleyebileceği konusunda yapılan bir deneysel çalışmada, hindibanın en yüksek polifenolik içeriğine sahip olduğu ve dolayısıyla oksidan hasara karşı en yüksek etkiyi (antiradikal) gösterdiği tespit edilmiş.

Hindiba kökü ise ülkemizde kavrulduktan sonra kahveye benzer bir aroma kazandığından, kahve yerine kullanılmaktadır. Köklerinin zengin "inülin" içeriği nedeniyle, FOS (frukto oligosakarit) olarak bağırsak sağlığını düzenleyen ve acıkmayı geciktirici (şişerek bağırsaklarda doluluk hissi yarattığından) bazı ilaçların temel bileşeni olarak kullanılmaktadır.

Hamilelikte Bitkisel İlaç Kullanımı Güvenli mi?

Hamilelik döneminde ilaç kullanılması gündeme gelince akla hemen "talidomid faciası" olarak adlandırılan olay gelir. 1960'lı yılların başlarında hamilelerde sabah bulantılarının giderilmesi için "talidomid" isimli ilacın kullanılması ile yüzgeç benzeri kol ve bacakları olan binlerce bebeğin doğumu tıp dünyasında tam bir şok etkisi yaratmıştı. Bu nedenle, hamilelikte doğal veya sentetik kaynaklı ilaç kullanılmasından kaçınılmaktadır. Şüphesiz bu öngörünün pratik olarak uygulanması mümkün değil. Şu veya bu şekilde anne adayının şikâyetlerinin giderilmesi için ilaç kullanılması gerekebilmektedir.

Etik olarak hamilelik döneminde sentetik ya da bitkisel ürünlerin etkinlik veya risk araştırmalarının yürütülmesi mümkün değildir. Bu nedenle, mevcut bildirimler ya kendiliğinden kullanan kişilerin beyanları ya da deney hayvanları üzerinde yürütülen araştırmalarda elde edilen gözlemlere dayanılarak yapılan değerlendirmelerdir. Özellikle yürütülen saha çalışmaları, geleneksel olarak uzun süreli kullanıma sahip bitkisel ilaçların güvenilirliği hakkında genel bir fikir verebilmektedir. Ancak yeni deneysel bulgulara dayanılarak hazırlanan bitkisel ilaç formülleri için aynı şekilde veri sağlanabilmesi mümkün görünmemektedir. Diğer taraftan, deney hayvanları (kemirgenler) üzerinde yürütülen çalışmaların sonuçlarının, hamile insanlar için de aynı şekilde güvenle uygulanabilmesi söz konusu olamaz. Bu nedenle, deneysel çalışmalarda olumlu sonuçlar gözlense bile, hamilelik sürecinde bitkisel ilaçların kullanılmasından kaçınılır. Güvenilir kaynaklarda bitkiler ile ilgili olarak yer alan "Hamilelikte kullanılması önerilmemektedir" ibaresi, söz konusu bitkisel ilacın riskli olduğu anlamında değil, yeterli bilgi bulunmaması nedeniyledir.

Hamilelik döneminde en sık bildirilen sorunlar; sabah bulantıları, yorgunluk, sindirim sorunları, mide yanması, kabızlık, üriner enfeksiyon ve soğuk algınlığıdır. Bunların dışında anne adayının diyabet veya kalp-damar hastalıkları gibi süreğen durumlar için sürekli olarak ya da ağrıları için belirli bir süreçte kullanmak zorunda olduğu ilaçlar bulunmaktadır. Hamilelik döneminde kullanılacak ilaçların olası risklerini; artan düşük tehdidi, ceninde yol açabileceği anormaliler olarak gruplandırabiliriz. Özellikle ilk üç aylık dönem son derece önemli.

Hamilelikte düşük riskini artırabilecek sebze ve baharatlar

Aslında günlük beslenmemizde kullandığımız çok sayıda baharat ya da sebzenin fazla miktarda tüketilmesi durumunda rahim hareketlerini artırarak düşük riskine yol açabileceği biliniyor. Mesela, sofralarımızın vazgeçilmez lezzeti maydanoz yapraklarında bulunan apiol düşük riskini artırabilen bir madde. Bu nedenle, hamilelerin sağlıklı diye bol limonlu bir maydanoz salatası yerken biraz düşünmesi gerekir. Rahim hareketlerini artıran o kadar çok sevdiğimiz baharat ya da sebze var ki; fesleğen, tarçın, kereviz, rezene, sarmısak, mate çayı, kekik, zerdeçal, ısırgan, nane, biberiye, adaçayı, safran, papatya. Ancak buradaki anahtar kelime "miktarı abartmamak." Mesela, sarmısak normal olarak gıdalarda kullanıldığında herhangi bir risk söz konusu değilken, tansiyonu düşürmek ve serum lipit seviyesini dengelemek amacıyla tedavi edici miktarlarda kullanıldığında düşük riskini artırabilmektedir. Özellikle anne adayının sık sık düşük tehdidi ile karşı karşıya kaldığı durumlarda bu saydığım baharat ya da sebzeleri kullanmaktan kaçınmasını öneririm.

Anne adayları hangi bitkisel ilaçları kullanabilir?

Hamilelik döneminde kullanılan bitkisel ilaçlar ile ilgili Norveç'te 578 kişide sorgulama tekniği ile yürütülen bir çalışmada, katılanların yüzde 57,8'lik bir kısmının hamilelik döneminde bitkisel ilaç kullandığı tespit edilmiş. Bitkisel ilaçlar özellikle sabah bulantılarının önlenmesi, üriner enfeksiyon tedavisi ve doğumu kolaylaştırma amacıyla kullanılmış. Katılanların yaklaşık yüzde 60'ının sabah bulantılarını önlemek ve sindirim sorunlarını çözmek üzere zencefil kullandığı tespit edilmiş. Sabah bulantılarının önlenmesinde zencefil kullanılması dünya genelinde yaygın bir uygulama. Gerek etkinliği ve gerekse güvenilirliği bilimsel ölçekte çeşitli klinik çalışmalar ile de doğrulanmış. Hamilelerde genel olarak uygulanan miktar günde iki defa yarım gram kuru zencefil ya da eşdeğer miktar tableti. Bu miktarda kullanıldığında herhangi bir olumsuz klinik bildirim bulunmuyor. Ancak 1 gramın üzerinde miktarlarda kullanıldığında rahim hareketlerini artırabileceği ve dolayısıyla düşük riskinin artabileceği bildiriliyor.

Norveç'teki çalışmaya katılanların yüzde 44'ünün idrar yolu enfeksiyonların tedavisinde kranberi uyguladığı görülüyor. Kranberi'nin hamilelikte kullanımı ile ilgili bilimsel tasarımlı bir klinik çalışmada, kranberi kullanımıyla cenin ya da hamilelik süreciyle ilgili herhangi bir olumsuzluk gözlenmediği bildirilmekle beraber, araştırmaya katılan 188 gönüllüden 73'ü (yüzde 39) mide şikâyetleri nedeniyle uygulamadan çekilmiştir. Bu nedenle, kranberi uygulamalarında meyvesinin suyu yerine, kranberi meyve özütü taşıyan kapsüllerin kullanılması tercih edilebilir. Çalışmada yer alan diğer bitkiler; doğumu kolay-

laştırmak, rahimi güçlendirmek ve doğum sırasında kanamayı azaltmak için böğürtlen yaprağı (yüzde 24) (asla erken dönemde kullanılmamalı, 8 aydan sonra); rahatlatmak ve sindirime yardımcı olmak üzere papatya (yüzde 13); sabah bulantısı ve sindirimi kolaylaştırmak için tıbbi nane (yüzde 10), soğuk algınlığı tedavisi ve bağışıklık sistemini desteklemek üzere Ekinezya (yüzde 5).

Papatya, gerek anne ve gerekse bebekler için güvenilir bir bitkidir. Hafif yatıştırıcı etkisinin yanı sıra gaz giderici, ödem söktürücü özellikleri ile hamilelik döneminde kullanılması önerilmektedir. Ancak annenin polen alerjisi geçmişi varsa, kesinlikle papatya kullanmaması gerekir. Dikkat edilmesi gereken bir başka önemli husus ise, doğru papatya türü yani mayıspapatyası ya da almanpapatyası (*Matricaria recutita*) olduğundan emin olunmalıdır. Papatya benzeri bazı bitkilerde bulunan pirazolidin alkaloitleri nedeniyle, bebeklerde karaciğer toplardamar tıkanması (HVO) neticesi zehirlenme ve hatta ölümlere yol açabildiği bilinmektedir. Bu nedenle, açıkta satılan ürünlerden kaçınılmalı, mutlaka güvenilir firmaların ürünleri kullanılmalıdır.

Hamilelik döneminde gelişen enfeksiyonlu hastalıklarda antibiyotik ve diğer ilaçların kullanılması, olası riskleri nedeniyle tercih edilmez. Ancak annenin sağlığı için gerekli durumlarda kullanılması zorunludur. Bu bakımdan hamilelik döneminde basit önlemlerle mümkün olduğunca enfeksiyon gelişiminden korunmak akılcı bir yaklaşım olacaktır. Ekinezya tablet ya da şurup ürünlerinin, hamilelik döneminde kullanılması genellikle güvenli kabul edilmektedir. Avustralya'da yürütülen bir çalışmada, hamileliği sırasında ekinezya kullanan 206 kadında hamileliği süresince ve yenidoğanda herhangi bir olumsuz etki görülmemiştir. Hatta bu hamilelerden 112'sinin ekinezya'yı en hassas dönem olarak bilinen ilk üç aylık süreçte kullandığı bildirilmektedir. Ancak deney hayvanları üzerinde yürütülen bazı çalışmaların sonuçları ihtiyatlı olunmasını gerektiğini düşündürmektedir. Yine de söz konusu olabilecek risklerin, antibiyotik ve diğer ilaçların kullanılmasına göre çok daha düşük olacağını düşünüyorum. Diğer taraftan, ekinezya'nın da papatyanın akrabası olması nedeniyle, polen alerjisi olanlarda dikkatli olunması gerekir.

Sonuç olarak, hamilelik süresince hangi bitkisel ürünlerin hatta besinlerin bile güvenle kullanılabileceği hususunda tatminkâr veriler bulunmamaktadır. Bitkisel ilaçların da gerek anne sağlığı ve gerekse cenin üzerinde ya da yeni doğanlarda bazı riskleri bulunabileceği asla göz ardı edilmemelidir. Dolayısıyla, bu dönemlerde çevreden duyulan veya yazılı ya da görsel medyada sözde uzmanlar tarafından yapılan gelişigüzel önerileri, bitkisel de olsa uygulamamak en doğru yaklaşım olacaktır.

Hamilelik ve Emzirme Dönemlerinde Omega-3 Yağ Asitlerinin Kullanılması Yararlı mı?

İlaçların büyük birçoğunluğunda hamilelik ve emzirme dönemlerinde kullanılmaması ile ilgili uyarılar yer almaktadır. Acaba Omega-3 yağ asitlerinin bu dönem içerisinde kullanılması zararlı mı? Yoksa yararlı mı?

Hamilelik ve emzirme dönemlerinde anneye verilen Omega-3 yağ asidi bakımından zengin beslenme ve formülayonların, gerek ceninin ve gerekse bebeğin gelişimi üzerinde önemli etkileri bulunduğu bildiriliyor. Hamilelik döneminde anneye verilen Omega-3 bakımından zengin diyetin, erken doğumları önlediği, doğumda bebek ağırlığının artmasını sağladığını ortaya koyan bazı çalışmalar bulunuyor. Deneysel çalışmalar da bu bulguları destekliyor; bilimsel olarak prostaglandinlerden F2alfa ve E2 oluşumunu azaltmasına ve I2 ve I3 oluşumunu artırmasına bağlı olarak bu etkiyi gösterdiği ortaya konulmuş.

Emzirme dönemlerinde ise anne sütünün Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin olması ya da Omega-3 katkılı bebek mamalarının kullanılmasının, bebeğin zekâ gelişimi üzerinde belirgin bir katkı sağlayacağı bildiriliyor.

Gerek hamilelik ve gerekse emzirme dönemlerinde anneye Omega-3 yağ asitleri verilmesinin bu kadar dikkati çekici yararlarının ortaya konulması, şüphesiz insanları bu tip ürünleri kullanmaya yönlendiriyor. Ancak ne kadar miktarda kullanılmalı? Bu dönemlerde kullanılması güvenilir mi? Şüphesiz her zaman tekrarlamakta yarar gördüğüm gibi her şeyin fazlası zararlı olabilir.

Omega-3 yağ asitlerinin yüksek miktarlarda kullanılması zararlı

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmanın sonuçları bu konuda önemli bilgiler veriyor. Deney hayvanları üzerinde yapılan çalışmalarda Omega-3 yağ asitlerinin yüksek miktarlarda kullanılmasının ceninde ve bebeklerde gelişme bozukluklarına yol açabileceği, beyin ve sinirlerde bazı anormalliklere neden olabileceği yönünde bazı bulgular ortaya koymuş. Bu çalışmalarda Omega-3 yağ asitlerinin yüksek miktarlarda kullanılmasının, eksikliğine göre

daha zararlı olabileceği sonucuna varılmış.

İdeal Omega-3 yağ asidi miktarının belirlenmesi amacıyla hamilelerde ve emziren annelerde klinik çalışma yürütmek, şüphesiz, pek olası değil. Amerikan Milli Çocuk Sağlığı ve İnsan Gelişimi Enstitüsü tarafından halen devam etmekte olan bir çalışmada, erken doğumların önlenmesi amacıyla hamileliğin 37. haftasına kadar günlük 1.200 mg EPA (eikozapentanoik asit) ve 800 mg DHA (dokozahekzaenoik asit) uygulanmış (her ikisi de Omega-3 yağ asidi). Burada uygulanan miktar, normalde hamilelik döneminde önerilen miktarın 4-8 misli kadar. Henüz sonuçlar açıklanmadı ama açıklandığında bu konuda hiç olmazsa bir fikir vereceğini ümit ediyorum.

Burada bir hususu hatırlatmakta yarar görüyorum. Omega-3 yağ asidi formülasyonlarını hamilelik ve emzirme dönemlerinde kendi başınıza kullanmaya kalkmayın, bir hekim kontrolünde önerilen şekilde kullanın. Diyabet hastası olanların ve kan sulandırıcı ilaç kullananların, balıkyağı kullanırken mutlaka dikkatli olması gerekir. Omega-3 yağ asitlerinin kan sulandırıcı etkisi nedeniyle ameliyatlar öncesinde, hamilelerde bilhassa sezaryen ameliyatları öncesinde gerekli önlemlerin alınması önemlidir.

Hamilelik Döneminde Sigara İçen Annelerin Çocuklarını Bekleyen Tehlike!

1940-1950'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri (ABD) basınında yer alan sigara reklamlarında, o zamanların tanınmış aktör, aktrist ve hekimlerinin, sigaranın sağlık için ne kadar yararlı ve keyif verici bir materyal olduğunu vurguladığını biliyor muydunuz? John Wayne, Marilyn Monroe ve diğerleri. Eski Başkan Ronald Reegan da, o zamanlar bir aktör olarak yeni yılda sevdiklerinize hediye olarak bir karton kutu sigara gönderilmesini öneriyordu. En çok dikkatimi çeken ise "Doktorunuzun tercih ettiği sigara" şeklinde sanki sağlık için yararlı bir meta gibi gösterilmesi! Zaten ABD'deki mahkemelerde sigara şirketlerinin başını derde sokan, büyük tazminatlar ödemek zorunda bırakan da bu reklamlar oldu.

Söz sigaradan açılmışken dikkatimi çeken iki önemli çalışmanın sonuçlarından bahsetmek istiyorum. 1960'lı yıllarda yaşanan talidomid faciasından sonra, hamilelik döneminde kullanılan ilaçların bebeğin gelişimi üzerinde olumsuz etki yapabileceği korkusu yaşanır. Bilhassa yeterli bilgi ve bulgunun sağlanamadığı bitkisel ilaçların bu dönem içerisinde kullanılmaması yönünde uyarılar yapılır. Ama nedense hamilelik döneminde sigara içen annelerin çocuklarında sigaranın yol açabileceği riskler göz ardı edilir. Değişik dönemlerde yapılan çalışmaların sonuçları, hamilelik döneminde günde ortalama 10 sigara içen annelerin erkek çocuklarında, sperm canlılığının yüzde 25 ile yüzde 50 arasında daha az olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, sperm sorunu yaşayan erkeklerin annelerine yapılan sorgulama sonucu (retrospektif) ortaya çıkan sonuçları yansıtmaktadır.

Yeni bir çalışma ise farklı olarak daha gerçekçi bir yaklaşım ile uygulanmış. Bu çalışmada, 1984-1987 yılları arasında Danimarka'da erkek bebek doğuran annelerin hamilelik dönemindeki yaşam şekillerinin incelendiği bir çalışmaya katılan 11.980 hamile kadın arasından seçilen 347 anne ve oğulları üzerinde yürütülmüş. Deneyin yapıldığı tarihlerde artık birer delikanlı olan (18-23 yaş-

ları) bu grup erkeklerde değerlendirmeye alınan sperm özelliklerinde, dikkati çekici olumsuz değişiklikler gözlenmiştir. En belirgin değişiklik sperm sayısındaki azalma (yüzde 38), ayrıca sperm yoğunluğu (yüzde 17) ve meni miktarında (yüzde 19) da azalma görülmüş. Bu çalışmanın sonuçları anne adaylarına dikkat etmeleri gereken bir önemli hususu ortaya koyuyor. Şüphesiz bu sorumluluğu sadece annelere yüklemek haksızlık olur. Sigara dumanlı ortamlarda bulunan kişilerin de sigara içmiş kadar etkilendiği gözönüne alınırsa diğer aile fertleri de aynı hassasiyeti göstermeli.

Siyah Çikolata Gebelikte Yüksek Tansiyon Riskini Önleyebilir

Çikolatayı hiç ilaç olarak düşündünüz mü, bilemem, ancak mutluluğun resmini çiz dense çoğu kimse sanırım tablonun bir köşesine çikolata resmi çizer. Bilimsel çalışmalar, çikolatanın kalp ve damar işlevlerini destekleyici ve vücudumuzda oksidatif hasarlara karşı koruyucu etkileri bulunduğunu ortaya koymaktadır. Dünyaca ünlü Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden bir ekip tarafından yürütülen ve yeni yayınlanan bir çalışmanın sonuçları ilgi çekici. Araştırmada, mademki çikolatanın kalp ve damar işlevleri ve insülin direnci üzerinde etkisi var, o halde gebelikte ortaya çıkan yüksek tansiyon vakalarında siyah çikolatanın, preeklamsi riskinin azaltılmasında etkisi olabilir diye düşünülerek bir çalışma planlanmış. Aslında bu konuda daha önce yapılan iki çalışmada (2008 ve 2009 yıllarında) net bir karar vermek mümkün olamamış. Bu çalışmalardan birinde normal miktarda çikolata tüketimi ile göbek bağında artan teobromin (çikolatanın temel bileşenlerinden biri) miktarının preeklamsiye karşı yüzde 60 civarında koruyucu rol oynadığı tespit edilirken, diğerinde bu şekilde bir koruma gözlenememiş. Ancak olumsuz sonuç bildirilen çalışmanın yöntem olarak eksik olduğu görülmüş.

Preeklamsi, gebelikte ortaya çıkan, gerek anne ve gerekse bebeğin sağlığını ve yaşamını tehdit eden önemli bir sorun. Genel olarak gebeliğin 20. haftasından doğuma kadar olan süre ve doğumdan sonraki bir hafta içerisinde ortaya çıkabilen, yüksek kan basıncı, ödem ve idrarda protein (proteinüri) gibi bulgular ile seyreden bir hastalık. Görülme sıklığı yüzde 5- 10 kadar, ancak 35 yaşından sonra gebe kalanlarda ve gebelik öncesi tansiyon, böbrek ve damar işlevleri ile ilgili sorunu olanlarda risk daha yüksek. Uzun süreli saha çalışmaları sonucunda preeklamsili kadınlarda gebelik sırasında ortaya çıkan bu belirtilerin doğum sonrasında da devam ederek yüksek tansiyon, insülin direnci ve kan lipit değerlerinde ortaya çıkan sapmaların kalıcı olabildiği gözlenmiş. Önlemek amacıyla preeklamsi gelişme riski yüksek olan kadınlarda doğum öncesi düşük dozda aspirin, kalsiyum, E vitamini ve C vitamini verilmesi ile de kayda değer bir başarı sağlanamamış.

Yeni çalışmada, çikolata tüketiminin preeklamsi riskini önleyip önleyemeyeceği, yararlı olabilmesi için ne kadar miktarda tüketilmesi gerektiği ve hamileliğin hangi döneminde (ilk üç ay mı, son üç ay mı?) daha yararlı olabileceği sorularına cevap aranmış.Çalışma Yale Üniveristesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde kontrollerini yaptıran ve burada doğum yapmayı planlayan 2.508 gebe kadın üzerinde yürütülmüş. Kanımca bu sayı tatminkâr bir sonuç alınabilmesi için yeterli. Araştırma süresince gebe kadınlarda çok sayıda parametre gözönüne alınarak izlenmiş.

Sonuç olarak, haftada en az bir ile üç servis çikolata ürünleri tüketen kadınlarda, preeklamsi gelişme riskinin en az yarı yarıya düştüğü tespit edilmiş. Tüketilen miktar arttıkça daha etkili olacak diye bir şey yok. Yani haftada 1-3 defa siyah çikolata ürünlerini tüketmek yeterli. Çikolata ürünlerinden kasıt sadece çikolatalı şekerlemeler değil, sıcak çikolata içeceği, kakaolu ürünler de dâhil. Araştırmada gebeliğin ilk üç ve son üç ayında düzenli çikolata tüketmeyen kişilerde preeklamsi riskinin belirgin bir şekilde artış gösterdiği gözlenmiş.

Araştırıcılar çalışmada kadınların kullandıkları çikolata ürünlerinin kalitesi üzerinde herhangi bir denetimleri bulunmadığını belirtiyorlar. Bu bakımdan alınan sonuçları siyah çikolata ya da sütlü çikolata şeklinde sınıflandırabilmek mümkün değil. Ancak daha önce yayınlanan çalışmaların sonuçları gözönüne alınarak yapılacak bir değerlendirmede flavonol içeriği bakımından daha zengin olan siyah çikolatanın daha etkili olacağını ileri sürmek sanırım yanlış bir değerlendirme olmaz. Bir hususa dikkat etmekte yarar var; çikolata şekerlemelerini fazlaca tüketip alınacak kiloları doğum sonrası vermek oldukça zor. Şekerli ürünler yerine içecek şeklinde tüketmek daha doğru bir seçim olacaktır.

Hamilelikte Çemen Tohumu Kullanılmamalı!

Hamileliği sırasında yüksek miktarda çementohumu tüketen kadınların, bebeklerinde doğuştan yarık damak, beyin (beyinde aşırı sıvı toplanması) ve omurilik (spina bifida) sorunları gözlenebileceği bildirilmektedir. Geçen yıl hamile deney hayvanları üzerinde yürütülen bir çalışmada, yüksek miktarda çementohumu verilmesi ile doğan bebek farelerde, düşük doğum ağırlığı ve boyutu, ölü doğum sayısında artış, iki farede yarık damak ve kafada tümör oluşumu tespit edilmiştir. Çok yeni bir çalışmada ise yine tüm hamileliği boyunca yüksek miktarda çementohumu verilen farelerin, bebeklerinde öğrenme kapasitesinde düşme gözlenmiştir. Yaptığım hesaba göre farelere verilen miktar 70 kiloluk bir insan için günde 30 gram tohum tozuna eşdeğer. Bütün bu bulgular baharat ya da sebze bile olsa her maddenin aşırı miktarda tüketildiğinde zararlı olabileceğini gösteriyor. Özellikle hamilelik ve emzirme dönemlerinde her çeşit meyve, sebze ve baharatın aşırı miktarlarda kullanımından kaçınılmalı.

Emziren Annelerde 'Süt Artırıcı' Bitkiler

Bir annenin bebeğini emzirmesi, vücutta bir seri hormonal etkinlik sayesinde gerçekleşmektedir. Hamilelik sürecinde meme bezlerinin önemli ölçüde gelişmesine karşılık, yüksek progesteron hormonu seviyesi ile salgılama yapması engellenir (laktogenez I). Ancak doğumu takip eden 30-40 saat içerisinde progesteron seviyesinin hızla düşmesi ile prolaktin seviyesinin artması sonucu süt salgılanması başlar (laktogenez II). Bebeğin emmeye başlaması ile yapılan uyarı sonucu, oksitosin seviyesi yükselerek sütün çıkmasını sağlar. Laktogenez olayında rol oynayan diğer hormonlar arasında, insülin ve laktasyon sırasında prolaktin, büyüme hormonuna cevap vermesi için gerekli olan tiroit hormonu da bulunmaktadır.

Anne sütü, nitratlar, yağ asitleri, kaloriler, vitaminler, bazı mineraller gibi besleyici temel öğeler bakımından zengindir. Hiçbir yapay karışımın, anne sütünün yerini alamayacağı bildirilmektedir. Diğer taraftan, anne sütü bebekte bağışıklık sisteminin oluşmasını sağlar. Özellikle laktasyonun ilk günlerinde zengin antikor içeriğine bağlı olarak, bebeğin dış etkenlere karşı savunmasını destekler.

Ancak çeşitli psikolojik, fizyolojik ya da patolojik etkenler sonucu annede yeterli süt meydana gelmesi engellenebilmektedir. Bilhassa şeker hastalığı, hipotiroitizm, şişmanlık, teka lutein kisti (mol gebeliği-üzüm gebeliği) ve polikistik ovaryum sendromu, yetersiz süt üretime yol açan etkenler arasında en önemlileridir. Bu gibi durumlarda "galaktagoglar" kullanılarak anne sütünün artırılmasına çalışılmaktadır.

Süt miktarını artırmak üzere ilk aşamada göğüs pompalarından ve bazı besinlerden yararlanılmaktadır. Bu amaçla uygulanan bazı kimyasal ilaçların (motium, metoklopramit, domperidon) kan-beyin engelini geçerek santral sinir sisteminde hasar yaptığı bilinmektedir. Dolayısıyla halk arasında bitkisel kaynaklı galaktagoglar tercih edilmektedir. Halk arasında süt miktarını artırmak üzere önerilen çeşitli bitkisel formülasyonlar bulunmaktadır. Ancak bu formüllerin ne derecede etkili olabilecekleri, bileşenlerinin süte geçerek gerek

anne ve gerekse bebek üzerinde herhangi bir olumsuz etki yaratıp yaratmayacağı konusunda yeterli bilimsel kanıt bulunmamaktadır. Bunun başlıca nedeni, emziren anne ve süt çağındaki çocuklarda deneysel çalışma yapmanın etik olarak mümkün olmamasıdır.

Süt artırıcılar nasıl etki ediyor?

Bitkisel galaktagog tercihlerinde; anne sütü miktarını artırıcı, sütün akışkanlığını sağlayıcı özelliklerinin yanı sıra anne ve bebekte sinir sistemini rahatlatıcı, anne ve bebekte gaz/sancı sorununu giderici ve yeterli süt oluşumunu sağlamak üzere gerekli, vitamin, mineral vb elementleri sağlayıcı formülasyonlardan yararlanılmaktadır. Anne sütünü artıran bitkilerin, etkilerini, vücutta hipofiz bezinden salgılanan prolaktin hormonu sentezini uyararak ya da prolaktin salgılanmasını baskılayan dopamin gibi mediyatörlerin (vücutta bazı maddelerin salgılanmasını sağlayan aracı madde) oluşumunu baskılayarak gösterdiği bilinmektedir.

Hangi bitkiler süt artırıcı etki gösteriyor?

Rezene, anason ve frenkkimyonu meyveleri anne sütünü artırıcı özelliğinin yanı sıra yatıştırıcı ve rahatlatıcı, anne ve bebekte gaz, şişkinlik, iştah kaybı gibi önemli sindirim sorunları üzerinde de etkilidir. Özellikle rezene ve anason, bebek koliklerinde yararlı olabilmektedir. Bu bitkiler ayrıca anne ve bebeği soğuk algınlığı enfeksiyonları, öksürük, bronşit gibi hastalıklardan koruyucu rol oynamaktadır. Diğer taraftan, rezene ve anason meyvelerinin hamileliğin son dönemlerinde kullanılması durumunda doğumu kolaylaştırdığı bildirilmektedir. Ancak hamileliğin son haftasından önce kullanılması, düşüklere yol açabileceği için önerilmez.

Süt artırıcı bitkiler arasında yer alan ısırganyaprağı, vitaminler (A, B1, B6, B12, C ve K), proteinler ve mineraller (silisyum, çinko, manganez) bakımından zengindir. Dolayısıyla etkisini daha ziyade anne sütü için gerekli temel besleyici elementleri sağlayarak göstermektedir. Ayrıca bağışıklık sistemini desteklemesi ve yangı giderici özellikleri, emziren annenin sağlığını desteklemesi bakımından önemlidir.

Anne sütünü artırıcı etkisi bilinen bir diğer bitki ise çementohumudur. Ancak çementohumunun en önemli dezavantajı, tüm vücut sıvılarında (ter, idrar vb) yol açtığı hoş olmayan kokudur. İçerisinde bulunan steroidal yapıların (diosgenin) süt üretimini artıran hormonların sentezini artırdığı, müsilaj, vitamin ve protein içeriği ile besleyici destek sağladığı ileri sürülmektedir. Ancak çementohumu bileşenlerinin ne ölçüde süte geçtiği ve bebeği etkileyip etkile-

mebileceği konusunda yararlanılabilecek bir bilimsel bulgu bulunmamaktadır. Bazı bilimsel yazılarda aktarılan kişisel deneyimlerde çementohumu kullanımı ile 3-4 saatte bir emzirmeye bile yetecek miktarda süt sağlanabildiğinden bahsedilmektedir. Veterinerlik uygulamalarında ineklerde de süt verimini artırdığı bildirilmektedir.

Çementohumu üzerinde yürütülen deneysel çalışmalarda diyabetik hayvanlarda kan şekerini, total kolesterol ve lipit seviyelerini düşürdüğü, iltihabı azalttığı, testosteron ve luteinize edici hormon değişimini azalttığı, tansiyonu düşürdüğü bildirilmektedir. Yine deney hayvanlarında endişe giderici ve depresyon ilacı benzeri etkisi tespit edilmiştir. Süt miktarının azalmasında psikolojik etkenlerin önemli rolü bulunduğu göz önüne alındığında, çementohumunun bu yatıştırıcı etkisi ile süt artırıcı etkisi arasında bir ilişki kurulabilir. Çementohumu ile ilgili bir klinik çalışmada, menopoz döneminde ki kadınlarda, günde 6 gram toz edilmiş tohumun verilmesi ile ter basması ve vazomotor şikâyetlerde belirgin derecede azalma sağlanmıştır. Yeni bir çalışmada ise, gerek erkek ve gerekse kadınlarda saç dökülmesinin engellenmesinde yararlı olabileceği, saç büyümesini uyardığı bildirilmektedir.

Tohumların kullanılması ile genel olarak herhangi bir risk söz konusu değildir. Ancak hamilelerde kullanılmasından kaçınılmalıdır. Süt artırıcı olarak kullanıldığında ishal, hafif alerjiler, bazı sindirim şikâyetleri gibi tek tük bazı sorunlar bildirilmektedir. Bu şikâyetler kullanılan tohum miktarının azaltılması ya da kesilmesi ile giderilebilmektedir. Önerilen tohum miktarı günde 3 defa 1200 mg'lık kapsüllerden kullanılması şeklindedir. Son olarak bir hususa dikkat çekmek istiyorum. Doğuştan diyabetik bebeklerde ve gerekse diyabetik annelerde, çementohumunun kan şekerini, şeker ilaçları kadar etkili bir şekilde düşürmesi nedeniyle, kan şekerinin fazla düşmesine yol açabileceği için buna bağlı olarak ortaya çıkabilecek herhangi bir şok durumuna karşı dikkatli olunmalıdır.

Bitkisel süt artırıcı ürünlerin seçiminde nelere dikkat edilmeli?

Emzirme döneminde kullanılacak bitkisel ürünlerin seçiminde kalite her zamankinden çok daha önemlidir. Çünkü ürünün kalitesi sadece annenin değil, yeni doğmuş bebeğin sağlığı ile de doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle bu bitkilerin kalitesine dikkat edilmesi, güvenilir kaynaklardan sağlanması, tarım ilacı kalıntıları, ağır metaller, radyoaktivite, çevresel atıklar ve mikrobiyolojik riskler taşımadığından emin olmak gerekir. Ayrıca çementohumunun kan şekeri düşürücü özelliği nedeniyle, şeker hastası annenin, kan şekerini düşürücü ilaçlarla birlikte çemenotunu kullanması durumunda kan şekerinin aşırı düşmesi riski bulunmaktadır.

KADINLARA ÖZEL

Regl Sancılarını Hafifleten Bitkiler Hangileri?

Dismenore, adet dönemlerinde kadınların yüzde 50'sinde gözlenebilen yaygın bir sorundur. Başlıca iki grup altında değerlendirilebilir. Primer dismenore, herhangi bir ilgili nedene bağlı olmadan; sekonder dismenore ise pelvik bir bozukluğa (çikolata kisti gibi) bağlı olarak ortaya çıkar. Adet ağrısı genellikle kasıkta olur ve ağrının ortaya çıktığı dönem itibariyle adet öncesi, adet sırasında ve adet sonrasında kasık ağrısı olarak ifade edilir. Bazı bitkisel çaylar bu dönemde sık karşılaşılan şikayetlerin hafifletilmesinde yararlı olabilmektedir.

Kişilerde bu dönem içerisinde ortaya çıkan kasılma/spazm şikayetlerinin hafifletilmesi için spazm çözücü etkiye sahip bitkilerden yararlanılabilir. Bu amaçla civanperçemi, mayıspapatyası ve gültomurcuğu, rahimdeki spazmın hafifletilmesinin yanı sıra hafif yatıştırıcı özelliği ile adet döneminde kadınlarda ortaya çıkan gerginliğin azaltılmasına yardımcı olacak, kişinin rahatlamasını sağlayacaktır.

Zerdeçal ve söğüt kabuğu gibi prostaglandin baskılayıcıları adet döneminde vücutta oluşan ödemin uzaklaştırılması ve ağrının hafifletilmesinde yararlı olabilmektedir.

Bitkisel östrojen özellliğine sahip olan kırmızıyonca, vücutta östrojenik reseptörlere bağlanarak, adet döneminde salgılanan östrojen hormonunun bağlanmasını kısmen engeller. Açıkta kalan östrojenin, karaciğerde hızla parçalanmasını sağlamak üzere karahindiba gibi karaciğer işlevleri destekleyen bitkisel ürünlerden yararlanılır.

Diğer taraftan adet kanamasını azaltmak ve kontrol altında tutmak amacıyla çobançantası yararlı olmaktadır.

ÖNERİLER / UYARILAR

Bu bitkileri ayrı ayrı hazırlamak yerine kadınlarda bu özel günler için tasarlanmış çay karışımı marketlerde poşet bitkisel çaylar arasında yer almaktadır. Bu çaydan, adet dönemi içerisinde günde 4 defa içilmesi etkili olabilmektedir. Ardışık 3-4 adet dönemi birer hafta kullanılması durumunda etkinin daha kuvvetli olması beklenmektedir.

Tekrarlayan İdrar Yolu Enfeksiyonlarında Kranberi Özütü

İdrar yolu enfeksiyonları, kadın ya da erkek, her yaştan insanın yaşamı süresince karşılaşabileceği sorunlardan biridir. Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonu vakaların önemsenmemesi ve tedavi edilmemesi durumunda, böbrek kaybı kaçınılmaz olabiliyor. Bu risk, kadınlarda çok daha yüksek bir olasılıkla ortaya çıkıyor. Güncel ilaç tedavisi, enfeksiyona yol açan mikroorganizmaların yok edilmesi amacıyla antibiyotiklerin kullanılmasına dayanıyor. Ancak bilinçsiz bir şekilde gelişigüzel ve sıklıkla antibiyotik kullanımı, yarardan ziyade zarar getirebiliyor. Antibiyotiğin olası yan etkileri dışında en önemli zarar, antibiyotiklere dirençli mikroorganizma tiplerinin gelişmesi ki, bir müddet sonra kullanılan antibiyotikler etkisiz hale gelebiliyor. Bir diğer önemli husus ise, vücudumuzda bulunan ve bizim sağlığımız için yararlı olan bakterileri (laktik bakteriler) öldürmesi. Yapılan bir çalışmada, idrar yolu enfeksiyonlarında sık sık verilen bir antibiyotik olan siprofloksasin'in 5 gün kullanılması ile bağırsaklarımızdaki yararlı bakterilerin üçtebirinin tahrip olduğu ve hatta bunlardan bazılarının 6 aylık takip süresince antibiyotik kullanımı öncesindeki seviyesine ulaşamadığı gözlenmiş.

Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarında gelişigüzel antibiyotik kullanımı yerine, "kriz yönetimi" planı uygulanması akılcı bir yaklaşım olacaktır. Ülkemizde yetişen bir bitki olmamasına rağmen kranberi artık Türkiye'de de tanınıyor. Gördüğüm kadarı ile marketlerde, ismi ile ilgili ortaya çıkan karışıklık da önemli ölçüde giderilmiş. Bitkinin meyvelerinde bulunan proantosiyanidinlerin, koli bakterisinin idrar kesesine yapışmasını engelleyerek, burada çoğalmasını önlediği deneysel olarak ortaya konulmuş. Amerika Birleşik Devletlerinde kadınların idrar yolu enfeksiyonlarından korunmak için kranberi meyvesinin suyunu sıklıkla tükettiği çeşitli kaynaklarda yer almaktadır. Yaygın kullanılmasına karşılık bu konuda yapılmış yeterli kapsamda ve nitelikte klinik çalışma bulunmadığı bildirilmektedir.

Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan ve yakın dönemde yayınlanan bilimsel bir ölçekte klinik çalışmanın sonuçları bu konuda akılları biraz karıştı-

rıyor. Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonu dışında herhangi bir sağlık sorunu bulunmayan sağlıklı 319 kadın kolej öğrencisine idrar yolu enfeksiyonu teşhisi konulduktan sonra, günde iki defa yaklaşık 250 mililitre (iki büyük su bardağı) kranberi meyve suyu verilmiş (yani günde toplam 4 bardak). Boş ilaç grubuna da başka bir meyve suyu verilmiş. Kranberi suyunun etkili bileşen miktarı da analiz edilmiş (her iki bardakta 112 miligram). Uygulama 6 ay sürdürülmüş. Süre sonunda gönüllülerde üriner enfeksiyonun tekrarlama oranları karşılaştırılmış. Ancak kranberi meyve suyu verilen grup ile yalancı meyve suyu verilen grup arasında belirgin bir farklılık görülmemiş. Çalışma sonucunda "kranberi meyve suyunun", genç kadınlarda tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarında etkili olmadığı sonucuna varılmış.

Diğer taraftan, İngiltere'de yürütülen bir başka çalışmanın sonuçları ise tamamen farklı. Son bir yıl içerisinde teşhis edilen idrar yolu enfeksiyonu tedavisinde en az iki antibiyotik uygulanmış 45 yaş üzerinde 137 gönüllü kadın iki gruba ayrılarak, 6 ay süre ile bir gruba günde 500 miligram kranberi özütü taşıyan kapsül, diğer gruba ise 100 miligram trimetoprim (idrar yolu enfeksiyonlarında kullanılan bir ilaç etken maddesi) taşıyan tablet verilmiş. Süre sonunda yine idrar yolu enfeksiyonlarında tekrarlama oranı değerlendirmeye alınmış. Kranberi özütünün, kuvvetli bir antimikrobiyel ilaç olan trimetoprim kadar kuvvetli etkisi bulunduğu, ayrıca yan etkisi bakımından da kranberinin çok daha güvenilir olduğu sonucuna varılmış.

Bu iki çalışmanın sonuçları aklınızı karıştırmış olabilir. Öncelikle her iki çalışma farklı yaş grupları üzerinde yürütülmüş. Ayrıca kullanılan ürün tipleri farklı; ilki meyve suyu, diğeri meyve özütü. Ama ben her zaman bitki özütlerinin daha etkili olduğunu, ciddi vakalarda tedavi amacıyla uygun kalitede bitki özütünden hazırlanan ilaç şeklinin kullanılması gerektiğini ifade ederim.

Yeni Moda 'Noni' Meyvesi mi?

Geçtiğimiz yıllarda "kuşburnu meyvesi", "ketentohumu" ve son olarak "altın çilek meyvesi" ilgi odağı olmuş, bu bitkiler ve içerisinde bu bitkileri taşıyan sağlık ürünleri yoğun bir talep görmüştü. Öyle ki, ülkemizde yetişmeyen altın çilek üreticiler tarafından yetiştirilmeye başlanmış, herhangi bir zayıflatıcı özelliği bulunmamasına rağmen içerisine "sibutramin" ilave edilerek hazırlanan zayıflama ürünleri yok satmıştı. Geçtiğimiz aylarda gazetelerde Victoria's Secret'in ünlü mankenlerinden biri olan Miranda Kerr'in yazdığı kitapta 13 yaşından beri noni meyvesinin suyunu içerek bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiğini, cildinin güzel ve yumuşak olmasını sağladığı haberi yer alıyordu. Sanırım önümüzdeki yılların popüler meyvelerinden biri de "noni" olacak. Raflarda çeşit çeşit noni içeren ürünler, zayıflatıcı çaylar, antiaging kremler ve diğerleri...

Peki nedir bu Noni?

Bilimsel adı ile *Morinda citrifolia*, küçük ağaç ya da çalı şeklinde yetişiyor. Anavatanı Güney Asya olmasına karşılık tropik bölgelerde kültürü yapılıyor. Meyveleri olgunlaşmamış dut meyvesine benzediğinden "hintdutu" diye isimlendiriliyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde noni meyve suyu satış miktarının, 1999 yılında 33 milyon dolarken, 2005'de 250 milyon dolara çıktığı bildiriliyor. 2003 yılında Avrupa Komisyonu tarafından, noni meyve ezmesi ve meyve suyunun, yeni bir besin öğesi olarak kabul edilmesinden sonra, Avrupa ülkelerinde de giderek daha fazla ilgi görmeye başladı. Dolayısıyla meyve püresi ve meyve suyunun içeriğine ve etkiniğine ilişkin ayrıntılı yayınlar sıklaştı. Meyve püresi lif, protein ve yağ bakımından fakir, ancak karbonhidrat içeriği dikkati çekiyor (yüzde 7-10). Temel besin öğeleri olarak C vitamininin yanı sıra beta-karoten (A vitamini), B3 (niasin) vitamini taşıyor. Mineral bakımından potasyum, fosfor, kalsiyum yüksek miktarlarda ancak miktarları besin değeri olarak yeterli değil, buna karşılık mangan ve selenyum içeriği besin değeri olarak dikkati çeken oranda. Bu temel bileşenlerin haricinde iridoit tipi bir bileşen (deasetilasperulozit) yüksek oranda taşıyor. İridoitler acı lezzete sahip olduğu için iştah açıcı olarak yararlanılan fitokimyasallardır. Bu nedenle noni meyve suyunun diğer meyve suları (üzüm suyu) ile karıştırılarak ya da fermente edildikten sonra pazarlandığı görülüyor.

Sağlık için yararlı mı?

Noni hakkında yazılmış kitaplar, broşürler, internet sitelerinde, toplumu en çok ilgilendiren kanser, depresyon, şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları, ilaç bağımlılığı ve tabii ki şişmanlık konularında sağlık için yararlarına ilişkin çok sayıda iddia pompalanıyor. Bu etkileri 1985 yılında yayımlanan çalışmada çoğunlukla zeronin adı verilen bir alkaloit ile ilişkilendirilmiş, ancak ne bu maddenin yapısı biliniyor, ne de söz konusu etkileri destekleyen başka çalışmalar var. Yani bu etkilerinin doğru olup olmadığı tartışmalı! Aynı altın çilek gibi popüler yapılmak istenen diğer bitkisel ürünlerde olduğu gibi bir senaryo.

Kaynaklara bakıldığında noni bitkisinin meyvelerinin yanı sıra, yaprak ve kökleri ile ilgili çalışmalar da var. Bu bakımdan öncelikle meyveler ile ilgili olanları ayırmak gerekiyor. Yaprak ve köklerin etkisini meyveden beklememek gerekir. Şimdiye kadar yayımlanan deneysel (deney hayvanı ya da hücre kültürü) çalışmalarda meyvelerinin yangı giderici, antioksidan, sinir harabiyetini önleyici (nöroprotektif), yatıştırıcı (GABAerjik etkili), insülin salımını artırıcı, tansiyon düşürücü, karaciğer işlevlerini koruyucu etkileri tespit edilmiş. Ancak klinik olarak etkinliğini ortaya koyabilecek çalışma yok gibi. Amerika'da Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından desteklenen bir çalışmada, kanser hastalarında kemoterapi sırasında klinik olarak uygulandığında, kanser ilacının zararlarının hafifletilmesinde yararlı olabileceği sonucuna varılmış. Şeker hastalarındaki yararı konusunda yapılan bir çalışmada ise 34 diyabetik hastaya üç hafta süre ile noni meyve suyu verildiğinde kan şekeri ve lipit seviyesi üzerinde belirgin bir yararı gözlenememiş.

Yararı konusunda henüz önemli bir avantaj tespit edilememesine karşılık güvenilirliği konusunda yapılan çalışmalarda güvenilir olduğu, belirgin bir zararının bulunmadığı ifade ediliyor. Bu yıl yayımlanan ve 14 yaşında bir çocukta noni suyu içmesine bağlı olarak gözlenen karaciğer harabiyetinin yanlış alarm olduğu, yapılan bilimsel rapor ile bildiriliyor.

Noni şişirilmiş bir balon mu?

Kaynakları araştırırken noni meyvesinin son zamanlarda Amerika'da Florida eyaletinde yetiştirilmeye başlandığı bilgisi dikkatimi çekti. Bu durum bende tam bir Amerikan reklam pompalaması şüphesi yarattı. Ünlü ve güzel model bir kitap yazıyor ve onüç yıldan beri noni meyve suyu içtiğini söylüyor, kitabı kendisi mi yazdı acaba; şimdiden dilimiz dâhil 13 dile çevirisi yapılmış! Gerisini siz düşünün artık. Sonuç olarak noni meyvesinin daha önce yapay popülerlik kazandırılan altın çilekten fazla bir yararı bulunduğunu düşünmüyorum. Benden uyarması, bekleyip göreceğiz.

Kırmızı ve Mor Meyveler Meme Kanserini Önler mi?

Yapılan çalışmalar, dünyada kadınlarda en ölümcül hastalıklar sıralamasında meme kanserinin ikinci sırada yer aldığını gösteriyor. Kadınlık hormonu östrojene bağımlı olarak gelişen meme kanseri tipinde bu hormonun oluşumu ve etkisinin önlenmesine yönelik tedaviler uygulanır. Ancak bu hormona bağlı olmayan (östrojen reseptörü negatif) tipinde, bu tip yaklaşımların yararı sınırlı kalmaktadır. Dolayısıyla, daha etkin ajanların keşfedilebilmesi için çalışmalar sürdürülmektedir.

Saha çalışmaları, birçok kanser tipinde olduğu gibi, meme kanseri gelişiminde de beslenme şeklinin, özellikle de meyve ve sebze kulllanımının önemli rolü bulunduğunu ortaya koyuyor. Bu konuda özellikle antioksidan etkili ve fenolik yapıda bitki bileşenleri olan antosiyaninlerin etkisi dikkat çekici. Meyve ve sebzelere kırmızı, mor ve tonlarında renklerini veren bu tip bitki bileşenlerinin, deneysel olarak gösterilen yangı giderici, antioksidan ve kemopreventif etkileri nedeniyle kanserlerin yanı sıra, kalp ve damar hastalıklarının gelişimine karşı da koruyucu etkileri bulunuyor. Yapılan çalışmalarda kanser hücrelerinin çoğalmasını ve damarlanmasını önleyerek, kanser hücrelerini öldürdüğü bildiriliyor.

Antosiyanin içeriği en zengin kaynaklardan biri olan ve siyaha yakın mor renkli meyveleri ile dikkati çeken likapa (bilimsel adı *Vaccinium myrtillus*) meyvesi Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yetiştiği halde ülkemizde maalesef talep görmüyor. Yeni yayımlanan bir çalışmada taze meyvelerden hazırlanan özütün (yüzde 50 alkol özütü) meme kanseri hücreleri üzerinde etkisi incelenmiş. Meyvelerin antosiyanin özütünün, hücrelere toksik olmayan derişimlerde meme kanseri hücrelerini öldürdüğü ve bu etkisinin östrojen hormonundan bağımsız olarak gerçekleştiği bildiriliyor.

Alkol tüketimi meme kanseri riskini artırabiliyor

Gerek saha çalışmaları ve gerekse deneysel çalışmalarda meme kanseri gelişimi ile aşırı alkol tüketimi arasında doğrudan ilişki tespit edilmiş. Alkol

alınması ile hücrelerarası boşlukta serbest radikallerin biriktiği deneysel olarak da gözlenmiş. İşte likapa gibi kırmızı-mor meyvelerdeki antosiyaninlerden biri olan siyanidin-3-glikozitin kuvvetli antioksidan etkisi nedeniyle bu zararlı radikalleri yok ettiği ve dolayısıyla meme hücrelerinde oksidatif hasarı önlediği, bu şekilde kansere karşı koruma sağladığı ileri sürülüyor. Diğer taraftan, yapılan çalışmalarda C vitamini ya da diğer antioksidanların, alkolün yol açtığı bu zararlı radikalleri gidermede etkisinin sınırlı kaldığı gözlenmiş.

Kırmızı erik ve şeftali meyvelerinin de meme kanseri üzerinde etkisi var

Meme kanseri üzerinde etkinin sadece antosiyanidinler ile sınırlı olmadığı da görülüyor. Nitekim yapılan bir çalışmada, kırmızıerik ve şeftaliden hazırlanan özütlerin normal hücreler üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi bulunmazken, östrojene bağımlı olmayan meme kanseri hücreleri üzerinde etkili olduğu gözlenmiş. Çalışmada bu meyvelerde bulunan bir başka grup polifenolik bileşik olan klorojenik asit ve neoklorojenik asidin etkili olduğu bulunmuş. Bu son bulgu önemli, çünkü klorojenik asit bitkiler âleminde yaygın olarak bulunan bir bitki bileşeni.

Sonuç olarak, bu polifenolik bitki bileşenlerinin meme kanseri tedavisinde kullanılabilmesine yönelik çalışmalar sürdürülüyor. İlaç olarak geliştirilebilir mi? Bekleyip göreceğiz. Ancak kanımca şu an için meme kanserinden korunmak için kırmızı-mor meyvelere günlük beslenmemizde daha fazla yer vermemiz akılcı gibi geliyor.

Şerbetçiotu Özütü Menopoz Şikâyetlerinin Hafifletilmesinde Etkili

Fitoöstrojenler, son yıllarda en çok dikkati çeken ve tartışılan bitki bileşenlerinden biri. Sanıldığının aksine kadınlık hormonu östrojen ile yapısal benzerliği bulunmuyor; kimyasal olarak polifenolik ya da lignan tipi bileşikler, ancak östrojenin etkisini taklit ediyor. Dolayısıyla gerek saha çalışmaları (epidemiyolojik) ve gerekse deneysel çalışmalar ile fitoöstrojen bakımından zengin besinlerin ve bitkisel ürünlerin kullanılmasının, östrojen eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıkların önlenmesi ve şikâyetlerin hafifletilmesinde yararlı olabileceği ileri sürülmektedir. Söz konusu şikâyetlerin başlıcaları; menopoz şikâyetleri, prostat ve göğüs kanserleri, kemik erimesi (osteoporoz), kalp ve damar hastalıklarıdır. Çeşitli gruplar tarafından yürütülen klinik çalışmalarda alınan farklı sonuçlar nedeniyle fitoöstrojenlerin etkili olup olmadığı hususunda tartışmalar yapılmaktadır. Ancak, iyi planlanmış klinik çalışmalarda özellikle sıcak basması gibi hafif ve orta şiddette vazomotor şikâyetlerin giderilmesinde etkili olduğu net bir şekilde görülmektedir. Nitekim Kuzey Amerika Menopoz Birliği tarafından, fitoöstrojen formülasyonlarının bu konudaki etkinliği kabul edilmiştir ve tedavide kullanılması önerilmektedir.

Şerbetçiotu, bira endüstrisinde kullanıldığından yaygın kültürü yapılmaktadır. Tarlada bitkiyi toplayan işçilerde görülen uykulu durum nedeniyle yatıştırıcı etkisi dikkati çekmiş ve özellikle kediotukökü (*Valeriana*) veya passiflora bitkisi ile birlikte uyku sorunlarının giderilmesinde güvenilir bir yatıştırıcı olarak kullanılmaya başlanmıştır. Şerbetçiotunun fitoöstrojen etkisinin tespit edilmesi ise oldukça yenidir. Deney hayvanları üzerinde yapılan bir deneysel çalışmada içerisindeki bir flavonoitin (8-prenilnaringenin) kuvvetli fitoöstrojen etkili bileşen olduğu ortaya konulmuştur.

Yeni yayınlanan bilimsel tasarımlı (randomize, çift körlü, plasebo kontrollü, çaprazlama) bir klinik çalışmada, şerbetçiotunun insanlar üzerinde etkinliği de ispatlanmıştır. Finlandiya'da yapılan çalışma, menopoz sonrası dönemde 45 ile 60 yaşları arasında 36 sağlıklı gönüllü üzerinde yürütülmüş. Araştırmanın birinci bölümünde 8 hafta süre ile gönüllülere standardize edilmiş şerbet-

çiotu kapsülü (100 mikrogram prenilflavonoit üzerinden standardize) ya da yalancı ilaç verilmiş. Bu süre sonunda gönüllülerin şikâyetlerindeki değişim bilinen bilimsel sorgulama teknikleri ile izlenmiş. Bu dönemde yalancı ilaç ve şerbetçiotu verilen gruplarda gözlenen gelişim fazla belirgin olmamasına karşılık, yapılan çaprazlama uygulaması ile daha önce yalancı ilaç verilen gruba şerbetçiotu ve şerbetçiotu verilen gruba ise yalancı ilaç verilerek tekrar 8 hafta uygulama yapılmış. Toplam 16 haftalık uygulama sonucunda şerbetçiotu verilen grupta incelenen vazomotor şikâyetlerin (sıcak basması vb) belirgin bir şekilde azaldığı tespit edilmiş. Şerbetçiotunun son derece güvenilir bir bitki olduğu ve herhangi bir risk bildirimi bulunmadığı göz önüne alındığında, gerek kadınlarda menopoz döneminde ve gerekse erkeklerde prostat şikâyetlerinin (prostat hiperplazisinde) giderilmesinde güvenle kullanılması düşünülmelidir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Çayını içmek de etki eder mi?

Şerbetçiotunun çayının aynı şekilde etkili olması beklenemez.

Menopozda Sıcak Basıyorsa Adres Sarı Kantaron

50 yaşın üzerindeki kadınların yaklaşık olarak yüzde 75'inde sıcak basması, gece terlemesi gibi vazomotor şikâyetler, yaşam kalitesini olumsuz olarak etkilemektedir. Östrojen veya östrojen+progestrin tedavisi ile bu şikâyetlerin giderilmesi mümkün olmakla beraber, risk-yarar değerlendirilmesi yapıldığında genel olarak bu uygulamadan kaçınılmaktadır. Bu konuda bitkisel ilaçların etkili olabildiği bilinmektedir, özellikle fitoöstrojenler olarak adlandırılan izoflavon ve lignan yapısındaki bitki bileşenlerinin etkinliği bilimsel çalışmalar ile de ortaya konulmuştur.

Sarı kantaronun dünya genelinde daha popüler olan başlıca kullanım alanı; antidepresan etkisine bağlı olarak hafif ve orta derecede depresyonlarda alınan başarılı sonuçlar. Yeni yayınlanan bilimsel ölçekte (randomize, çift körlü, plasebo kontrollü) bir klinik çalışmanın sonuçlarına göre "sarı kantaron" bitkisinin kadınlarda menopoz dönemi öncesi, dönem içi ve sonrasında sıcak basması gibi vazomotor şikâyetlerin giderilmesinde yararlı olduğu, şikayetlerin şiddeti, süresi ve sıklığını belirgin bir derecede azalttığı gözlenmiş.

Çalışma vazomotor şikâyetler ile kliniğe başvuran 100 gönüllü kadın üzerinde yürütülmüş. Katılanların ortalama yaşı 50 civarında. Gönüllüler iki gruba ayrılıp 8 hafta süresince bir gruba "sarı kantaron özütü", diğer gruba ise benzer görünümde boş ilaç (plasebo) verilmiş. İlaç uygulamasından dört hafta sonra yapılan ilk değerlendirmede vazomotor şikâyetlerde her iki grup arasında herhangi bir dikkat çekici değişiklik görülmemesine karşılık, sekiz haftalık uygulama sonunda yapılan değerlendirmede, şikâyetlerde istatiksel olarak kuvvetle belirgin bir farklılık gözlenmiş. İlk dört hafta gözlemlerine göre sıcak basması şiddeti, süresi ve sıklığında "sarı kantaron" verilen grupta yüzde 26 civarında bir azalma görülürken, sekiz hafta sonunda azalma yüzde 50-60 civarında tespit edilmiş. Bu süreçte boş ilaç verilen grupta iyileşme sadece yüzde 23-32 arasında sağlanabilmiş. Bitkinin bu etkisinin, beyinde serotonin seviyesini artırarak hastanın psikolojik durumunu geliştirmesine bağlı olabileceği düşünülüyor.

Daha önce yayınlanan bazı çalışmalarda, kara kohoş (*Black cohosh*) ve sarı kantaron bitkisinin birlikte kullanılması ile vazomotor şikâyetlerde belirgin bir azalma sağlanabildiği gözlenmiş. Bu uygulamalarda hastanın psikolojik durumu sarı kantaron ile düzenlenirken, kara kohoş hormonal dengenin sağlanmasında yararlı olmaktadır. Önemli husus, kullanım süresidir. Yararlı etkinin görülebilmesi için en az iki ay kullanılması gerekiyor. Sürekli kullanımda sarı kantaron ile etkileşen bazı farmakoterapi ilaçları bulunduğu bilinmektedir. Özellikle organ nakli yapılan hastaların sarı kantaron kullanımından mutlaka kaçınması gerekir. Bu konuda eczacınızdan bilgi alabilirsiniz.

‘Safran’ın Erkekler İçin Cinsel Tonik Etkisi Var mı?

Kısırlık, eşlerin yaklaşık yüzde 15’inde ortaya çıkabilen ve önemli sosyal ve psikolojik sonuçlara yol açabilen bir sorun. Bu vakaların yarısında sorunun erkekten kaynaklandığı bildirilmektedir. Çevresel etkenler, kimyasal ajanlar ve zararlı bileşikler ile giderek artan etkileşim nedeniyle özellikle endüstrileşen toplumlarda erkeklerde sperm kalitesinde önemli ölçüde azalma görülmektedir.

Tedavi amacıyla ilaç tedavilerinin yanı sıra doğal ve bitkisel ürünlerin yaygın bir şekilde kullanıldığı görülmektedir. Bunlar arasında selenyum, N-asetilsistein, Omega-3, likopen, koenzim Q10 gibi doğal ürünlerin sperm kalitesini artırdığı ortaya konulmuştur. Sperm kalitesi üzerinde etkili olduğu ileri sürülen bitkisel ürünlerden biri de safrandır.

Safran, bilimsel adı ile *Crocus sativus* olarak bilinen bitkinin çiçeklerinin dişi organının sarı-turuncu renkli uç kısımlarıdır (stigmaları). Çok hafif olması nedeniyle ağırlık bazında dünyanın en pahalı baharatıdır. Özellikle Osmanlı mutfağı dâhil Güney Avrupa, Ortadoğu ve Güney Asya toplumlarında geleneksel yemek (safranlı pilav) ve tatlılara (safranlı zerde), sarı renk ve aroma vermek amacıyla kullanılmaktadır. Safranın içerisine bulunan bileşenlerden karotenoit yapısındaki krosinler sarı-turuncu rengini verirken; safranal, aromasından, pikrokrosin de acı tadından sorumlu bileşenleridir. En büyük safran üreticisi İran ve Yunanistan’dır. Dolayısıyla son yıllarda İran’da safranın etkileri üzerinde yürütülen klinik çalışmalar dikkati çekmektedir. Bilimsel kriterlere uygun olarak yürütülen bu çalışmalarda; Alzheimer hastalarında 4 ay

süre ile safran uygulanması ile hastalığın ilerlemesinin yavaşlatılabildiği, bir diğerinde ise bağışıklık sistemini desteklediği bildirilmektedir.

İran ve komşu İslam ülkelerinde safran, erkekler için cinsel tonik olarak bilinmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda safranın sulu çözeltisinin cinsel gücü artırıcı etkisi bulunduğu ve bu etkinin krosinlerden kaynaklandığı bildirilmektedir. Yapılan yorumlarda bu maddenin spermlerde oksidatif hasarı önlediği, bu suretle sperm kalitesini artırdığı ifade edilmektedir. İran'da yürütülen ve bilimsel kriterlere uygun bir klinik çalışmada, safranın erkeklerde kısırlık üzerinde etkinliği incelenmiş.

Çalışmada, bilinmeyen nedenlerle düşük sperm sayısı ve sperm hareketliliği sorunu teşhisi konulan 260 erkek gönüllü gelişigüzel gruplandırılmış. Uygulamada 26 hafta süre ile 130 kişiye günde 60 miligram safran alkol özütü (iki defa 30 miligramlık kapsül) ve diğer 130 kişiye ise şekil olarak benzeyen bir ürün verilmiş. Her iki grupta sperm sayısı, sperm hareketliliği, sperm şekli ve spermlerin antioksidan kapasitelerindeki değişim gibi parametreler değerlendirilmeye alındığında safran verilen ve verilmeyen gruplar arasında belirgin bir farklılık görülememiş.

Klinik çalışma sonuçlarının yorumu

Çalışma sonucunda, yaygın kanının ve ön deneysel bulguların aksine, safranın erkek gönüllülerde klinik olarak sperm hareketliliğini ve düşük sperm sayısını yeterince artıramadığı görülmüş. Peki, bu klinik çalışmanın sonuçları güvenilir mi? Klinik çalışma kurgusu incelendiğinde safranın uygulama süresinin yeterli olduğunu düşünüyorum (sperm oluşumu döngüsü 72 günde gerçekleştiğinden 24 haftalık uygulama süresi yaklaşık iki döngü süresine eşdeğer gelmektedir). Safran miktarının yeterli olup olmadığı tartışılabilir, şüphesiz. Daha yüksek miktarların denenmemesi nedeniyle henüz kesinlikle etkisiz diyebilmek mümkün değil. Ancak yüksek miktarlarda safranın uzun sürelerle uygulanması ile ortaya çıkabilecek riskler (kanın aşırı sulanması) göz ardı edilmemeli.

Bir not; safran pahalı olduğundan sık sık yalancı safran, aspir çiçekleri gibi benzer ürünlerle karıştırılabiliyor.

ÖNERİLER / UYARILAR

Yemeklerde safran kullanmak koruyucu bir fayda ya da destek sağlar mı?
Yemeklerde kullanılan safran miktarı düşük olduğundan aynı etkiyi beklememek gerekir.

Prostat Şikâyetlerinde Yararlı Bitkiler

Prostat, erkeklerde idrar kesesi ile dış idrar kanalı arasında bulunan bir organ olup meninin sıvı kısmının oluşumundan sorumludur. Ancak halk arasında "prostat" denince akla ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilen prostat şikâyetleri; prostat büyümesi [iyihuylu prostat hiperplazisi (BPH)], prostat yangısı veya prostat kanseri geliyor.

Aslında prostatın yaş ilerledikce büyümesi normal bir fizyolojik olgu. Başlıca belirtileri; sık idrara çıkma, idrarın çatallanması ve idrar yaparken yanma, idrar yaptıktan sonra mesanenin tam olarak boşalmadığı hissi, gece sık sık idrara kalkma veya idrar yapamama sayılabilir. Hastayı bezdiren bu can sıkıcı şikâyetlerin giderilmesi önemlidir. Ancak daha önemlisi prostat büyümesi, yangısı ya da kanseri gibi durumlarda belirtiler, başlangıçta birbirine oldukça yakın seyretmektedir. Bu nedenle 50 yaş üzerinde erkeklerde mutlaka belirli aralıklarla (ortalama yılda bir defa) kontrol yapılması gerekir. Çünkü prostat şikâyetlerinde teşhisin erken konması son derece önemlidir.

Bitkisel ürünler etkili

Prostat büyümesinde, hastalarda yukarıda bahsettiğim temel şikâyetlerin hafifletilmesinde bitkisel ilaçlar başarı ile kullanılmaktadır. Doğal ya da kimyasal ilaç, hangi tedavi kullanılırsa kullanılsın büyümüş prostat bezinin eski boyutuna döndürülmesi mümkün değil. Yürütülen bilimsel ölçekte klinik çalışmalar bitkisel ilaçların en az diğer kimyasal ilaçlar kadar etkili olduğunu, buna karşılık yan etki bakımından çok daha güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır. Mesela, hepimizin günlük hayatında severek yediği "kabak çekirdeği" prostat hastalarında idrar akışını hızlandırarak şikâyetlerin giderilmesinde yararlı olabilmektedir. Tabii bazı püf noktaları var. Etkili bileşenlerin ısıya hassas olması nedeniyle kavrulmamış kabak çekirdeği olması ve birkaç ay gibi uzun süreli kullanılması gerekir. Her gün 1-2 avuç dolusu kabak çekirdeği yendiğinde çekirdeklerde yarıyarıya yağ bulunması nedeniyle şişmanlama kaçınılmaz. Bu nedenle, kabak çekirdeği özütü taşıyan kapsüllerin günde 120 miligram civarında alınmasını öneririm.

Prostat büyümesinde üzerinde en fazla klinik çalışma yapılan ve güvenilir-

liği klinik çalışmalar ile de ortaya konulan bitki bir cüce palmiye türü (Latince adı *Serenoa repens*) olan "saw palmetto" dur. Bitki ülkemizde bulunmamaktadır. Bu nedenle eczanelerde hazır ilaç şeklinde ürünleri satılmaktadır. En az 6 ay süre ile günde 320 miligram miktarda kullanıldığında hasta şikâyetlerinde belirgin bir düzelme sağlayabilmiştir.

Isırgankökü, prostat şikâyetlerinde yararlanılan ve etkinliği klinik olarak ortaya konulan bir diğer bitkidir. Bu bitkinin de kök özütünün günde 1 gram civarında kullanılması önerilmektedir. Saw palmetto ile karışım halinde uygulandığı da görülmektedir. Yukarıda bahsettiğim bu üç bitkisel ürün dışında da bazı bitkilerden prostat şikâyetlerinin hafifletilmesinde yararlanılmaktadır. Bu bitkilerin temel etki şekli erkeklik hormonu sentezini baskılamak ya da yıkımını hızlandırmak suretiyledir. Ancak bitkilerin uygulanması ile sağlanan etki bitkisel ilacın kesilmesi ile tekrar eski şekline dönüşmektedir. Bir Afrika bitkisi olan "afrikaeriği" (*Pygeum africana*) ilaç halinde pazarlanmaktadır. Yakıotu (*Epilobium parviflorum*) toprakϋstü kısımlarının da etkili olduğu bildirilmektedir.

Prostat şikâyetlerinin hafifletilmesinde daha güvenilir bir tedavi uygulaması için öncelikle bitkisel ürünlerin tercih edilmesi doğru bir yaklaşım olacaktır. Etkinliği ve güvenilirliği yeterli sayıda insan denemeleri ile ortaya konulmuştur.

Prostat büyümesi şikâyetlerini hafifletmek için bir doğal ilaç

Prostat büyümesi şikâyetlerinin hafifletilmesinde yukarıda bahsedilen bitkilerin ikili üçlü karışımlar halinde uygulanması ile daha etkin sonuçlar alınabileceği düşünülmektedir. Saw palmetto (cüce palmiye) meyvesi ve ısırgankökü özütünün birarada olduğu bir formülasyonun, uzun süreli olarak hastalara uygulandığında etkinliğini ortaya koyan bilimsel nitelikte (çok merkezli, çift körlü, plasebo kontrollü) bir çalışmanın sonuçları, 2007 yılında önemli bir dergide yayınlandı. Prostat büyümesi teşhisi konmuş 257 erkek (BPH) hasta iki gruba ayrılarak, bir gruba 24 hafta süre ile günde iki defa hazırlanan formülasyon (160 mg Saw palmetto ve 120 mg ısırgankökü alkol özütleri), diğer gruba da aynı süre içerisinde boş ilaç (plasebo) verilmiş. Bu ilk deney sürecinin tamamlanmasından sonra, 219 hastaya 48 hafta süre ile standart ilacın verilmesine devam edilmiş. Hastalar bu uygulamalar sırasında 12 haftalık aralarla elektronik idrar akışı testleri ve ultrasonik incelemeye tabi tutulmuş. İlk 24 haftalık deney süreci sonunda standart formülasyon verilen hastalarda BPH şikâyetlerinin boş ilaç verilen gruba göre belirgin bir şekilde azaltılabildiği, yan etki şikâyetlerinin ise boş ilaç verilen grupla aynı olduğu, yani hemen hemen hiçbir yan etkisi bulunmadığı tespit edilmiş. Araştırmanın ikinci kısmında ise, 48 hafta sonunda hazırlanan formülasyonun verildiği tüm hasta-

ların şikâyetlerinde belirgin bir düzelme gözlenmiştir. Araştırma 219 hastada 96 haftaya uzatıldığında şikâyetlerde yüzde 40-53 azalma sağlandığı, bu süre içerisinde belirlenen 61 hafif yan etkiden sadece birinin formülasyon ile ilgili olduğu bildirilmektedir.

Sonuç olarak, saw palmetto meyvesi ve ısırgankökü özütü taşıyan standart formülün prostat büyümesi şikâyeti olan hastalarda 96 hafta süre ile kullanılması ile hastalığın ilerlemesinin önemli ölçüde engellenebildiği ve şikâyetlerde dikkati çeken bir azalma sağlanabildiği, buna karşılık beklenmeyen bir etki görülmediği bildirilmektedir.

Bitkilerle prostat kanseri mücadelesi

Prostat kanseri özellikle 50 yaş üzerindeki erkeklerin en çok endişelendikleri hastalıkların başında yer alıyor. Prostat kanserine yol açan nedenler henüz tam olarak bilinmiyor; yaş en önemlisi, ayrıca kalıtsal etkenler, beslenme alışkanlıkları, kişilerin kullandıkları ilaçların önemli rol oynadığı ileri sürülüyor. Belirgin bir belirtisi olmadan ve yavaş gelişen bir hastalık, ancak aynı zamanda yayılıcı, yani diğer organlara sıçrıyabiliyor. İlginç bir çalışmada, herhangi bir nedenle ölen hastalar üzerinde yapılan otopside; 50 yaş altı kişilerin yüzde 30'unda, 70 yaş üzerindeki kişilerin ise yüzde 80'inde prostat kanseri tespit edilmiş. Bu nedenle, kanser oluşmadan önlemler alınması, koruyucu uygulamalar son derece önemli. Nasrettin Hoca'nın dediği gibi; testi kırılmadan!

Kanser oluşumunun önlenmesi ya da geciktirilmesi amacıyla çok farklı uygulamalar, yaklaşımlar söz konusu olabiliyor; kansere yol açan zararlı toksinlerin oluşumunun önlenmesi, vücudun kendi savunma sisteminin desteklenmesi, kanserli hücrelerin öldürülmesi, hücrelerdeki DNA hasarının onarılması gibi. İşte doğa bize bu şekilde etki gösterebilen zengin bir kaynak sunuyor.

Antioksidan etkili bitkisel bileşenlerin prostat kanserinin önlenmesinde yararlı olabileceğini ortaya koyan deneysel bulgu sayısı oldukça fazla. E vitamini, selenyum, domates ve içerisindeki likopen, yeşil çay ve içerisinde bulunan polifenolik yapıda kateşinler, üzerinde durulan doğal ürünler. Şüphesiz deneysel bulguların sonuçlarının klinik olarak da doğrulanması idealdir. Mesela, yeşil çay kateşinlerinin prostat kanseri de dâhil çeşitli kanser tipleri üzerinde etkili olduğunu gösteren çok sayıda deneysel (in vitro) çalışma bulunmasına karşılık, insanlar üzerinde etkinliğinin incelendiği çalışmaların sonuçları net bir karar verilmesine olanak vermiyor. Güney Çin'de yürütülen kapsamlı bir saha çalışmasında kullanılan yeşil çay miktarı ve süresine bağlı olarak yeşil çayın prostat kanseri riskini belirgin bir şekilde düşürdüğü ortaya konulmuş. Ancak değişik zamanlarda farklı toplumlarda yapılan klinik çalışmalarda aynı yüksek cevap

sağlanamamış. Kanımca bu sonuçlara bakarak yeşil çayın etkisiz olduğu şeklinde değerlendirilmesi yanlış olur. Çünkü yeşil çayın yararı, Çin'deki çalışmada da belirtildiği gibi miktar ve kullanım süresi ile ilişkili. Dolayısıyla, yeşil çayın Uzakdoğulu toplumlarda olduğu gibi günlük yaşamın bir parçası olarak uzun süreler ile kullanılması prostat kanseri riskini önemli ölçüde azaltabilecektir.

Kanda yüksek D vitamini seviyesinin, koruyucu etkisi olabileceği üzerinde duruluyor. Bu bakımdan makul derecede güneşlenmek, vücutta D vitamini dönüşümünü artırmak bakımından yararlı olacaktır. Burada güneşlenme derecesi önemli bildiğiniz gibi fazla güneşlenmek cilt kanserlerinin oluşumuna yol açabiliyor. Yapılan bir saha çalışmasında, haftada en az bir defa brokoli, karnabahar, lahana gibi hardal ailesi (*Brassicaceae*) bitkilerini tüketen erkeklerde, hiç tüketmeyenlere oranla prostat kanseri görülme riskinin yüzde 40 azaldığı tespit edilmiş. Bence dikkat çekici bir sonuç. Bu sebzeler içerisinde bulunan indol türevlerinin (indol-3-karbinol ve diindolilmetan) bağışıklık sistemini düzenlediği ve prostat kanseri oluşumunda başlıca etkenlerden biri olan erkeklik hormonu (testosteron) üzerinde etkili olduğu gösterilmiş.

Prostat kanseri oluşumunun önlenmesi ya da geciktirilmesine yönelik yukarıda belirtilen koruyucu önlemlerin uygulanması sanırım oldukça kolay. Bu bileşenlerin vücudumuz için yararları sadece prostat kanseri ile sınırlı değil, deneysel ve klinik olarak ortaya konulan çeşitli etkileri bulunuyor. Bu nedenle, korkulu rüya görmemek için bu seçenekleri mümkün olduğunca uygulamaya çalışmak akılcı olacaktır.

Yeşil çay prostat kanserinden korunmada etkili olabilir

Sadece Amerika Birleşik Devletleri'nde yılda 200.000 yeni prostat kanseri vakası teşhisi konulduğu ve her yıl 29.000 kişinin öldüğü bildiriliyor. Dünya genelinde prostat kanserinin yayılış haritasına bakıldığında prostat kanseri vakalarının en yaygın görüldüğü ülkeler Amerika Birleşik Devletleri dâhil, Kanada, Batı Avrupa gibi "batı ülkeleri" ve Avustralya. Halbuki Doğu Asya ülkelerinde vaka bildirimi sıklığı son derece düşük. Bu durumun kalıtımsal etkenlere mi bağlı olduğunu belirlemek amacıyla yürütülen çalışmalarda, Amerika Birleşik Devletleri'ne göç eden ve batı tarzı yaşam ve beslenmeyi tercih eden Asyalılarda prostat kanseri sıklığının belirgin bir şekilde arttığı gözlenmiş. O halde yaşam ve beslenme şeklinin, prostat kanseri gelişiminde etkisi olabileceği sonucuna varılmış.

Asya'da yaşayan insanlar arasında en yaygın ve sık olarak kullanılan ortak besin öğesi "yeşil çay". Bilimsel çalışmalar her geçen gün yeşil çayın çeşitli yararlarını ortaya koyuyor. Bu çalışmalarda dikkatleri üzerine çekenin, yeşil

çay bileşenlerinin polifenolik yapıda bileşenleri ve özellikle kateşin yapısındaki temel bileşeni EGCG (epigallokateşin gallat) olduğunu artık bu konuya ilgi duyan hemen herkes öğrendi. Yürütülen deneysel çalışmalarda bu maddenin prostat kanseri hücrelerini seçici olarak öldürdüğü, normal hücreleri etkilemediği, deney hayvanı çalışmalarında ise prostat kanseri gelişimini geciktirdiği gözlenmiş. Ancak yürütülen bazı deneysel çalışmalarda, farklı olarak, yeşil çayın etkisiz olduğu görülüyor. Peki, gerçekten etkili mi, değil mi?

Yeni yayınlanan bir çalışma, geniş ölçekte uygulanan 6 saha çalışmasını birlikte değerlendirerek bu konudaki çelişkiyi gidermeyi hedeflemiş. Bu meta analiz çalışmasının daha önce yayınlananlardan en dikkati çekici farkı, sadece batı ülkelerinde yürütülen klinik çalışmaları değerlendirmeye alması. Çin ve diğer Doğu Asya ülkelerinde yürütülen klinik ve saha çalışmalarında, yeşil çay kullanımının prostat kanseri dâhil birçok kanser türünün gelişimini engelleyici rolü bulunduğu ve hatta tedavisinde etkili olabildiği bildirilmektedir. Ancak yeşil çayın Doğu Asya toplumlarında bir yaşam felsefesi olarak sürekli tüketildiği gözönüne alındığında, yeşil çayı seyrek olarak kullanan batı toplumlarında da aynı etkinliği göstermesi beklenmemelidir. Dolayısıyla bu yeni çalışmanın sonuçları önem kazanıyor.

EGCG dâhil yeşil çay kateşinlerinin prostat kanserinde rol oynayan çeşitli deney modelleri ve hedefler üzerinde etkili olduğunu ortaya koyan çok sayıda deneysel çalışma bulgusu bulunmaktadır. O halde bu maddelerin etkisiz olduğunu düşünmek yanlış olacaktır. Ancak, yeşil çay içildiğinde bu maddelerin vücuda geçiş oranı yüzde 2 ile yüzde 13 arasında, yani oldukça düşük oranda gerçekleşebiliyor. Dolayısıyla, yeşil çay içtiğimizde bu bileşenlerinden yeterince yararlanamıyoruz. Bu preklinik bulgu, yeşil çay üzerinde yürütülen 3 klinik çalışmanın sonuçları ile de uyumlu. Yeşil çay özütünün (günde 0,5 ile 1 gram arası) verildiği 2 klinik çalışmada prostat kanseri belirteci olarak değerlendirmeye alınan prostat spesifik antijen (PSA) miktarında beklenen gelişme gözlenememiş. Buna karşılık bilimsel ölçütlerde (randomize, plasebo kontrollü) bir başka klinik çalışmada yeşil çay kateşinleri karışımını taşıyan kapsüllerin bir yıl süre ile günde 3 defa 600 miligram miktarda uygulanması ile belirgin bir koruyucu etki görülmüş. Boş ilaç verilen grupta bu süre içerisinde 30 gönüllüden 9'unda prostat kanseri gelişimi tespit edilirken, yeşil çay kateşinleri verilen grupta yer alan 30 gönüllüden sadece birinde prostat kanseri gözlenmiş. Bu sonuçlar 2009 yılında yayınlanan yeşil çay kateşinlerinden EGCG'ın kısa süreli olarak uygulandığı bir başka çalışmanın sonuçları ile de destekleniyor.

Sonuç olarak, yeşil çay tüketilmesi prostat kanseri ya da diğer kanser tiplerinin gelişiminin engellenmesinde yararlı olabilir. Ancak burada anahtar

kelime "süreklilik". Yani, yeşil çayın Doğu Asya toplumlarında olduğu gibi sürekli olarak tüketilmesi gerekiyor. Çünkü etkili antioksidan ve antikanser bileşenleri olarak ön plana çıkan başta EGCG olmak üzere yeşil çay kateşinlerinin çay halinde verildiğinde vücutttaki emilimi düşük. Eğer prostat kanseri ya da diğer bazı kanser türlerinden korunmak istiyorsak epigallokateşin gallat (EGCG) üzerinden standardize edilmiş (yani içerisindeki miktarı analiz ile ortaya konulmuş) yeşil çay kateşinleri karışımını taşıyan kapsüllerin kullanılması gerekiyor.

Nar suyu prostat kanserinin önlenmesi ve tedavisinde yararlı

Elajiktanenler, böğürtlen, ahududu, çilek, nar gibi meyve ve ceviz, badem gibi tohumlarda bulunan polifenolik yapıda bileşiklerdir. Bu bileşiklerin çok kuvvetli bir antioksidan etkisi bulunduğu bilinmektedir. Nar suyu, elajiktanenler bakımından en zengin kaynaklardan biri, özellikle bu tip bileşenler arasında punikalagin bilinen en büyük yapıya sahip elajiktanen (mol ağırlığı 1000'in üzerinde). Dolayısıyla vücutta yavaş yavaş parçalanarak kana sürekli antioksidan etkili elajik asit verebilmektedir. İlginç olan husus, nar meyvesinin içerisindeki taneciklerde punikalagin oldukça düşük miktarda olmasına karşılık, meyvenin sıkılması sırasında meyve kabuklarından geçen punikalagin ile meyve suyundaki madde oranının yükselmesi. Bu nedenle, nar meyve suyunun sıkılması için elle çalışan basit meyve preslerinin kullanılması daha yararlı. Nar meyvesi içerisinde sadece elajiktanenler bulunmuyor, şimdiye kadar 124 farklı fitokimyasal bileşen tespit edilmiş. Bunlar arasında kırmızı rengini veren antosiyaninler (siyanidin, delfinidin, pelargonodin) ve flavonoller (kersetin, kaempferol, luteolin) de kuvvetli antioksidan etkisi bulunan bileşiklerdir.

Deneysel (in vitro ve in vivo) ve klinik bilimsel çalışmalar nar suyunun kanser oluşumunu ve gelişimini önleyebileceğini ortaya koymaktadır. Yürütülen klinik çalışmalardan birinde prostat kanseri tanısı konmuş kırk hastaya iki yıl boyunca her gün nar suyu verilmesi ile hastaların yüzde 85 gibi yüksek bir oranında prostat kanseri gelişiminin önlenebildiği bildirilmektedir. Bu çalışmalarda nar suyunun kanser hücresini çeşitli mekanizmalar ile öldürdüğü gösterilmiştir. Preklinik çalışmalar, prostat kanseri hastalarında kemoterapi, radyasyon tedavisi gibi uygulamalarda nar suyunun içerisindeki polifenollerin tedavi cevabını kuvvetlendirebileceğini ortaya koyuyor. Burada etki şeklinin polifenollerin ilaç metabolize eden enzimlerin miktarını azaltmasına bağlı olabileceği tahmin ediliyor. Özellikle fermente edilmiş nar suyunun daha etkili olduğu ileri sürülmektedir. Bu muhtemelen fermentasyon sırasında antioksidan etkili serbest elajik asitlerin oranının artması nedeniyledir.

Nar suyu erkeklerde sperm kalitesini artırıyor

Nar suyunun erkeklerde bir diğer yararı da sperm kalitesi ve canlılığını artırması. Ülkemizde yapılan bir çalışmada sıçanlara 7 hafta boyunca her gün nar suyu verildiğinde hayvanlarda sperm sayısı ve hareketliliğinin arttığı, anormal sperm oranının azaldığı ve vücudun antioksidan kapasitenin arttığı tespit edilmiş, buna karşılık erkeklik hormonu (testosteron) seviyesinde belirgin bir artış gözlenmemiştir. Yürütülen bilimsel nitelikte (randomize, plasebo, çift körlü) bir klinik çalışmada ise 4 hafta nar suyu verilmesi ile erkeklerde sertleşme sorunu üzerinde bir miktar düzelme sağlandığı, ancak bu gelişmenin yeterince belirgin olmadığı bildirilmektedir. Bu konuda geniş kapsamlı ve daha ayrıntılı çalışmalar yapılması şüphesiz daha doğru bir değerlendirme sağlayabilecektir.

Nar suyunun kanserler, kalp ve damar işlevleri, diyabet gibi çeşitli hastalık ve bozukluklarda etkisi büyük ölçüde zengin antioksidan etkili bileşimine bağlıdır. Yapılan bir çalışmada on gün süre ile günde bir bardak (100 ml) nar suyu veya antioksidan etkisini bildiğimiz E vitamini verilen otuz sağlıklı gönüllüde kan antioksidan kapasitesinin nar suyu ile yüzde 14, E vitamini ile ise yüzde 8,3 artırılabildiği, buna karşılık boş ilaç verilen grupta herhangi bir artış sağlanamadığı bildirilmektedir.

CİNSEL SORUNLAR

Afrodizyak Bitkiler

Ülkemizde, erkeklerde cinsel gücü artıran ya da sperm üretimini artıran ilaçların ticaret hacminin büyük boyutlarda olduğu bilinmesine karşılık net bir rakam söyleyebilmek mümkün değil. Çünkü bu amaçla satılan ürünlerin büyük bir kısmı eczaneler dışından, baharatçılardan veya internet üzerinden pazarlanıyor.

Eczanelerde satılan ürünlerin etkisi ve riskleri bilimsel olarak ortaya konularak gerekli uyarıların etiketi ve kullanma talimatında yer almasına karşılık, bilhassa internet üzerinden pazarlanan doğal ya da sentetik kaçak ürünlerin taşıdığı riskler son derece ciddi boyutlarda olabilmekte. Benim esas üzerinde durmak istediğim ürünler; piyasada bilhassa baharatçı ve aktarlarda satılan ya da kaçak olarak yurt dışından getirilerek pazarlanan bitkisel/doğal ürünler.

Bitkisel Viagra

Erkeklerde cinsel sorunların giderilmesinde yararlanılan ilaç seçeneklerinin giderek artmasına karşılık, bitkisel tedavi seçeneklerini tercih edenlerin sayısı da oldukça yüksek. Bu amaçla bitkisel ürünlerin tercih edilmesinde en önemli etken, "Doğal olması nedeniyle zararsız olduğu" düşüncesi, sanırım. Ancak "bitkisel Viagra" olarak adlandırılan bu afrodizyak ürünler ile ilgili uluslararası resmi ve bilimsel kaynaklarda dikkati çeken önemli uyarılar yer alıyor.

Bu tip ürünleri tercih edenlerin karşılaşacağı en önemli tehlikelerin başında, içerisine kaçak olarak sildenafil, tadalafil ve benzeri kimyasal maddelerin, yani Viagra ve benzeri ürünlerin ilave edilmesi. Bitkisel olması nedeniyle daha güvenilir olduğu düşüncesiyle satın aldığınız ürün içerisine "etkiyi kuvvetlen-

dirmek" amacıyla afrodizyak etkili kimyasal maddeler konmuş, ama sizin haberiniz yok. Ne etiketine ne de kutusuna bu durumu bildiren bir uyarı konuyor. Benim için sakıncası yok, etkili olsun yeter diye düşünüyor olabilirsiniz. Ancak çok daha büyük risk, Viagra gibi güvenilirliği resmi otoriteler tarafından onaylı afrodizyakların dışında, henüz güvenilirlik ve etkinliği bilimsel olarak ortaya konulmamış yani deneme safhasındaki sentetik maddelerin ilavesi ile en üst boyuta taşınabiliyor. Yani bir ilaç denemesinin gönüllü denekleri olabilirsiniz. Diğer taraftan, habersiz olarak ilave edilen bu kimyasal maddelerin kullanıcıların aldıkları diğer ilaçlarla (mesela, kalp ilaçları vb) olası etkileşmeleri önemli risk oluşturuyor. Sonucu kısaca şu şekilde özetleyebiliriz: "Dimyata pirince giderken, evdeki bulgurdan olmayın".

Cinsel işlevler üzerinde etkili bitkiler hangileri?

Erkeklerde cinsel işlevler üzerinde etkisi olduğu ileri sürülen oldukça fazla sayıda bitkisel ürün bulunuyor. Bu etkiye sahip olduğu bilinen bitkiler arasında günlük hayatımızda sık olarak kullandığımız sebzeler, bilhassa baharatlar ve kuruyemişler de yer alıyor. Mesela; antepfıstığı, fındık, mahlep, termiye gibi kuruyemiş olarak yararlandığımız tohumların yanı sıra; ısırgan, pırasa, lahana ve soğan gibi sebze olarak yediğimiz bitkilerin tohumları; roka, adaçayı ve nane yaprakları; maydanoz ve vanilya meyvesi; tarçın kabuğu; salep yumrusu, zencefil kökü; safran vb.

Güçlü Hayvanların Organları Cinsel Gücü Artırmada Etkili mi?

Erkekler çağlar boyu cinsel gücü artırıcı bileşimlere ilgi duymuş. Bitkilerin dışında özellikle Uzakdoğu ve Afrika toplulularında "güçlü hayvanların" organlarının ya da salgılarının kullanıldığı görülmektedir. Mesela, Afrika'da şekil bakımından benzerliğinedeniyle "gergedan boynuzu" için koca hayvanların öldürülüp boynuzunun kesildiğini sanırım gazetelerden okumuşsunuzdur. Geleneksel Çin tababetinde cinsel gücü artırdığına inanılan "kaplan erkeklik organının" Japonya'da tanesi 400 dolar gibi yüksek fiyatla satıldığını görmüştüm. Bu örnekleri artırmak mümkün, ancak bu uygulamaların ne derecede etkili olduğu konusunda hiçbir bilimsel kanıt bulunmuyor. Eski topluluklarda benzerliklere bağlı olarak bu tip deva arayışları bulunduğu bilinmektedir. Mesela, sarı renkli çiçeklerin "sarılık" tedavisinde, yılan gibi "S" şeklindeki köklerin "yılan ısırması" tedavisinde etkili olacağı inanışına benzer şekilde, muhtemelen güçlü hayvanların organlarının da cinsel gücü kuvvetlendireceği düşüncesi eski çağlardaki bu inanışlara dayanmaktadır.

Çobançökerten Meyveleri Cinsel İsteği Artırıyor

Demirdikeni, çobançökerten, deveçökerten gibi isimlerle bilinen, Latince bilimsel adı ile *Tribulus terrestris*, daha çok batıdan doğuya Asya ülkelerinde erkeklerde cinsel gücü artırması nedeniyle kullanılmaktadır. Özellikle erkeklik hormonları (androjen) metabolizması üzerinde etkili olduğu ve testosteron seviyesini artırdığı ileri sürülmektedir. Yürütülen bilimsel çalışmalarda sıçanlarda erkeklik hormonu seviyesini ve cinsel isteği (libido) artırdığı tespit edilmiş. Bitki özütünün etkili bileşeni olarak tespit edilen protodioskin'in de deney hayvanlarında önemli hormonların (testosteron, dehidroepiandrosteron, dihidrotestosteron, luteinize edici) seviyesini artırdığı gözlenmiş. Bu deneysel bulgular sonucu demirdikeni meyvelerinin hafif ve orta derecede erektil bozukluklarda (sertleşme sorunları) dışarıdan ilaç olarak verilen androjen hormonu gibi etkili olduğu bildirilmiş.

Diğer taraftan, demirdikeninin cinsiyet hormonlarının seviyesini artırıcı etkisi bulunduğunu bildiren bu çalışmaların aksine, 2005 yılında yayımlanan bir başka çalışma kafaları karıştırıyor. 20-36 yaşları arasında 21 genç erkek 7'şerli üç gruba ayrılarak bir gruba kontrol grubu olarak boş ilaç, diğer iki gruba ise kg vücut ağırlığına göre 10 ve 20 miligram demirdikeni özütü 4 hafta süre ile verilmiş. Sonuçta her iki dozda demirdikeninin testosteron, androstenon ve luteinize edici hormon seviyelerinde belirgin bir artış sağlayamadığı gözlenmiş.

Bu çalışmaları incelediğimde, aslında farklı sonuç veren bu son çalışmanın yanlış bir deney kurgusunda yapıldığı dikkati çekiyor. Çünkü deney hayvanları üzerinde daha önce yapılmış çalışmalarda demirdikeninin yumurtalıkları çıkarılmış yani hadım edilmiş deney hayvanlarında cinsiyet hormonlarının seviyesini belirgin şekilde artırdığı, buna karşılık normal deney hayvanlarında herhangi bir değişim sağlayamadığı vurgulanıyor. Halbuki demirdikeninin hormonlar üzerinde etkili olmadığını ileri süren çalışma normal genç erkekler üzerinde yürütülmüş. Dolayısıyla hormon seviyesinin değişmemesi bence beklenmeyen bir durum değil. Bu nedenle, bu son çalışmanın sonuçlarını doğru olarak değerlendirmek mümkün değil.

‘Bitkisel Viagra’ Olarak Adlandırılan Çakşırotu

Çakşırotu ya da çakşır (Latince bilimsel adı *Ferula elaeochrtris*) kurutulmuş kökleri, Güney Anadolu’ da (Adana, İçel, Hatay) toz edilip bal ile karıştırılarak cinsel gücü artırıcı olarak kullanılmaktadır. Hatay’da kısırlık tedavisinde etkili olduğu ve hatta yapraklarını yiyen keçilerin ikiz doğurduğu efsanesi bilinmektedir. Çakşırotu, bu iddialar nedeniyle, ülkemizde erkekler arasında “bitkisel Viagra” adı ile (deyim yerindeyse) efsaneleşmiştir.

Ülkemizde, bilhassa Doğu Anadolu’da çeşitli çakşır türleri yetişmekte ve bazılarının taze yaprakları sebze olarak yöresel pazarlarda satılmakta, haşlanarak ilk suyu atıldıktan sonra kalan kısım yumurta ile pişirilerek yenmektedir. Diğer bir türü ise (siyabu) Van otlu peynirinin içerisinde de yer almaktadır. Bazı türlerinin gıda olarak da kullanılmasına karşılık, ne derecede güvenli?

Ferula türleri Akdeniz bölgesinden Orta Asya’ya uzanan alanda yaygın bulunan genellikle yüksek yerlerde yetişen boylu bitkiler. Bilimsel kayıtlarda ülkemizde 17 türü bulunduğu kayıtlı, ancak İran’dan Özbekistan’a kadar uzanan bölgede yüzlerce türü yetiştiği bilinmektedir. Bu kadar çok türünün bulunmasına karşılık, sadece birkaç Ferula türünün cinsel gücü artırmak amacıyla kullanıldığı bildirilmektedir. Bu bitkiler arasında Ortadoğu ülkelerinde “Lübnan Viagrası” olarak bilinen *Ferula hermonis* (Arapça adı, zallouh) kökleri üzerinde yapılmış bazı yayınlar bulunmaktadır. Yapılan bir çalışmada erkek sıçanlarda cinsel güç üzerindeki etkisi, sildenafil (Viagra) ile karşılaştırılmış ve etki şeklinin tamamen farklı olduğu sonucuna varılmış.

İçerisinde bulunan bazı seskiterpenik bileşenlerin (ferutinin, ferolin, tenuferidin) yapısal benzerliği nedeniyle sentetik östrojen (kadınlık hormonu) (dietilstilestrol) kadar kuvvetli östrojenik etki gösterdiği tespit edilmiş. Yapılan deneyler ferutinin’in hipofizi uyararak luteinize edici hormonun salımını artırdığı ve testosteron sentezini uyardığını ortaya koymuş. Sıçanlarda kızışmayı artırdığı, tembel sıçanlarda boşalma süresini kısalttığı tespit edilmiş.

Buraya kadar belki iyi, ama süre ve miktara bağlı olarak önemli riskler ortaya çıkıyor.

Yapılan güvenilirlik değerlendirmesinde yüksek miktarda kullanılması ile sıçanların vücut ağırlığında azalma, karaciğer büyümesi, kan değerlerinde azalma ve hatta uzun süre kullanıldığında (20 gün) ölüm görülmüş. 10 gün gibi uzun süreli kullanımı ile erkeklik hormunu seviyesini (beklenenin aksine) azalttığı ve hatta erkek doğum kontrol hapı gibi işlev görmeye başlayabileceği ileri sürülüyor. Bu önemli bir husus.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada kök tozunun (*Ferula communis*) koyunların yemine yüzde 5-10 oranında karıştırılması durumunda kızışmayı artırmasına karşılık, bazı türlerinin koyunlarda zararlı etkilere yol açtığı belirtilmektedir. Hatta 2006 tarihli bir başka çalışmada aynı bitkinin (*Ferula communis*) zehirli ve zehirsiz tiplerinin (kemotip) bulunduğu gösterilmiş. Bu bakımdan bazı türlerinin gıda olarak tüketilmesine karşılık, çok benzer özelliklere sahip diğer bazı türlerinin toksik olabileceği unutulmamalıdır. Sonuç olarak, yüzlerce Ferula türü arasında sadece birkaç türün cinsel güç üzerinde afrodizyak etkili olduğu, ancak bu türlerin fazla miktarlarda kullanılması ve bir haftadan uzun süre kullanılması ile afrodizyak etkinin tersine dönebildiği, bazı türlerin gıda olarak tüketilmesine karşılık, önemli bir kısmının hayvanlar ve insanlarda zararlı etkileri bulunduğu görülüyor. Bu nedenlerden dolayı, bilinçsizce ve gelişigüzel bir şekilde hazırlanarak "Bitkisel Viagra" gibi cazip isimlerle satılan ürünlerin kullanılmasının önemli risklere yol açabileceği gözardı edilmemelidir.

Safran ve Erektil İşlev Yetmezliği

Safran, Latince bilimsel adı ile *Crocus sativus*, özellikle Hindistan'dan başlayarak ülkemiz de dâhil Yunanistan'a kadar bölgede çok popüler olan bir bitkinin kırmızımsı sarı renkli dişi çiçek kısımları (stigma). Ülkemizde de bir aralar yaygın kullanımı nedeniyle yetiştirilmiş ve Safranbolu adı da buradan geliyor. Şimdi Yunanistan'da ve İran'da yetiştirilerek pazarlanıyor. Safranın içerisinde uçucu maddeler (safranal), acı maddeler (pikrokrosin) ve kırmızı rengini veren renkli (krosin) bileşikler bulunuyor.

Safranın bilimsel olarak ortaya konulmuş önemli yararları söz konusu; depresyon giderici, tümör önleyici, hafızayı güçlendirici, öğrenmeyi kolaylaştırıcı, iltihap giderici, ağrı giderici ve kasılmayı önleyici etkileri bulunduğu hayvanlar üzerinde yürütülen çalışmalar ile gösterilmiş. Şüphesiz bu saydığım yararlarına bakarak hemen safranı her derde deva bir ilaç gibi tanımlamak mümkün değil, ama önemli sayılabilecek etkileri bulunduğu gözardı edilmemeli. Yapılan bir çalışmada içerisindeki bileşenlerden safranal'in depresyon giderici etkisi bulunduğu tespit edilmiş. Bilhassa kanserler üzerinde koruyucu bir rolü bulunup bulunamayacağı konusu üzerinde çalışmalar sürdürülüyor. Bu bakımdan "safranlı pilav" ya da "zerde" yemenin hiç de zararı olmaz. Ancak safran kıymetli bir ürün olduğundan piyasada sahtesi de bol. Bu nedenle satın alırken ya da safranlı olduğu söylenen ürünleri kullanırken dikkatli olmak gerekiyor. Bilhassa kurutulmuş aspir çiçekleri (*Carthamus tinctorius*) görüntüsü bakımından safrana çok benzediğinden katıştırma amacıyla kullanılıyor.

Geleneksel tebabette, safranın önemli yararları arasında "cinsel gücü artırıcı" özelliği ön plana çıkmaktadır. Bilhassa İran ve Osmanlı kültürlerinde bu derece önemli olması sanırım bu nedenle. Yeni yayınlanan bir çalışmada, deney hayvanlarında safranın sulu özütü ve bileşenlerinin (krosin ve safranal) etkisi sildenafil (viagra) ile karşılaştırılmış. Deney sonucunda safranın sulu özütü ve etkili bileşenlerinden krosinin, sıçanlarda kızışma sıklığı ve ereksiyon sıklığını belirgin bir şekilde artırdığı, diğer bileşeni olan safranal'in ise etkisiz kaldığı gözlenmiş. Kullanılan miktara bağlı olarak safranın sulu özütü ve krosin'in, sildenafil'den daha etkili olduğu sonucuna varılmış. Ancak cinsel gücü artırmak amacıyla safran kullanılmasının bazı zorlukları var; bunlardan birincisi "gerçek safran temini" ve diğeri ise "yüksek maliyet".

Karanfil Tomurcuğu Erkeklerde Cinsel Güç Üzerinde Etkili mi?

Kurutulmuş karanfil tomurcuklarının Asya ülkelerinde, bilhassa Hindistan'da, erkeklerde cinsel sorunların tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Bu etkinin bilimsel olarak değerlendirilmesi amacıyla fareler üzerinde yürütülmüş bazı yayınlar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan ikisinde yüzde 50'lik sulu alkol ile hazırlanan özütünün erkek farelere verilmesi ile cinsel performansta belirgin bir artış gözlendiği, cinsel istek (libido) artışı sağlandığı bildirilmektedir.

Karanfilyağının uzun süre ve yüksek miktarda kullanılması sperm sayısında azalmaya yol açabilir

Yapılan bu çalışmalarda herhangi bir zararlı etkinin görülmemesine karşılık, çok yeni yayınlanan bir çalışmada karanfil özütünün (bu defa farklı bir özüt, hekzan özütü) 35 gün süreyle deney hayvanlarına yüksek miktarda verilmesi ile –tam tersi bir etki- sperm sayısında azalma dikkati çekiyor. Buradan spermleri öldürüyor gibi yanlış bir sonuç çıkarmayın. Deney hayvanlarına 35 günlük deney süresince düşük miktarda uygulandığında yumurtalıklarda erkeklik hormonu (testosteron) sentezini artırarak sperm oluşumunu artırdığı gözlenmesine karşılık, iki ve dört misli oranda aynı süre ile (35 gün) uygulanması ile kanda testosteron miktarı yükseleceğinden, yumurtalıklara "artık sperm üretmeyi durdur" mesajı gider ve bu da sperm sayısının azalmasına yol açar. Bunun nedeninin karanfilyağı içerisinde yüksek oranda bulunan öjenolden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Karanfil tomurcuklarının kullanılması tercih edilmeli.

Peki, bu farklı gibi görülen deney sonuçlarını nasıl yorumlayabiliriz? Kurutulmuş "karanfil çiçek tomurcuklarının" miktarını abartmadan kullanılmasının erkeklerde cinsel güç üzerinde olumlu etki gösterirken, "karanfilyağı"nın sürekli ve yüksek miktarda kullanılması ters etki yapabilir.

Küçük hindistancevizi

Aynı çalışmada incelenen bir başka bitki ise küçük hindistancevizi (Latince adı *Myristica fragrans*). Yine sulu alkol içerisindeki özütünün farelerde karanfilden daha etkili olduğu, hatta karşılaştırma amacıyla Viagra verilen deney hayvanlarında ilk bir saatlik süreçte yapılan ölçümde Viagra'dan daha az etkili olmasına karşılık, 3 saat sonraki ölçümde Viagra'dan biraz daha etkili olduğu görülmüş. Küçükhindistancevizi, bildiğimiz şu keklere kurabiyelere koyduğumuz hindistancevizinden farklı tropik bir meyvenin tohumu. Tohumlar küçük ceviz büyüklüğünde ve bebeklerin gazını gidermek üzere eczanelerde satılıyor. Burada da bir uyarıda bulunmak yararlı olacaktır; fazla miktarda küçük hindistan cevizi zararlı etki gösterebilmektedir.

Gerçek Ginseng Cinsel Sorunlarda Ne Derecede Etkili?

Uzakdoğu tebabetinin en önemli bitkilerinden biri olan Ginseng köklerinin insan sağlığında pek çok yararlarının bulunduğu binlerce yıldır bilinmektedir. Ginseng'in piyasadaki belki de en popüler ve dikkati çeken yönü "erkeklerde cinsel arzuyu ve gücü artırmasıdır." Yani "bitkisel afrodizyak" özelliğidir. Hatta piyasadaki Ginseng ürünlerinin büyük bir kısmının sadece bu amaçla pazarlandığını görüyoruz. Çünkü, gerçek Ginseng "Bitkiler Aleminin Kralı" ünvanına yakışır bir şekilde, özellikle 40 yaş üzerinde erkek ve kadınlarda vücudun direncini artırıcı ve vücudu onarıcı bir tonik olarak kabul edilmelidir.

Ginseng köklerinin cinsel sorunlar üzerindeki etki şeklini açıklamaya yönelik çalışmalarda, etkisinin farklı mekanizmalara bağlı olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Erkeklerde sertleşme sorunu üzerindeki etkisi, muhtemelen nitrik oksit mekanizması üzerinden gerçekleşmektedir. Yani kan damarlarını genişleterek daha fazla kan dolmasını sağladığı ve dolayısıyla sertleşme sorununu giderdiği deneysel olarak ortaya konulmuştur. Kore ve Amerikan Ginseng'lerinin cinsel arzuyu ve gücü artırıcı etkisi ise hormon seviyeleri üzerindeki etkisine dayanmaktadır. Kore ve Amerikan Ginseng'leri erkek fare ve sıçanlarda en az bir hafta süre ile kullanıldığında hormon seviyelerinde belirgin değişiklik gözlenmiş ve bu etkinin ginsenozit Rg1'e bağlı olarak ortaya çıktığı tespit edilmiş. Hormon seviyesi üzerinde yapılan çalışmalarda *Panax ginseng*'in uzun süreli uygulanması ile erkek sıçanlarda serum testosterone (erkeklik hormon) seviyesini artırdığı görülmektedir. Buna karşılık, Amerikan Ginsengi'nin akut uygulanması ile hormon seviyesi üzerinde (testosterone ve Luteinize edici hormon) etkisi bulunmadığı, ancak prolaktin hormon seviyesini belirgin bir şekilde azalttığı görülmüş. Bu durumu şu şekilde açıklayabiliriz; prolaktin hipofiz bezinden salgılanan ve kadınlarda başlıcı süt üretiminde sorumlu polipeptid yapısında bir hormon, hayvanlarda testosteronun sentezi için asgari miktarlarda prolaktin salgılanması gerekliyken, insanlarda yüksek prolaktin seviyeleri erkeklik hormonu olan testosteron sentezini baskılamaktadır. Dolayısıyla, Kore Ginsengi erkeklik hormonu seviyesininin doğrudan

artmasını sağlarken, Amerikan Ginsengi bu hormonun seviyesini dolaylı olarak artırmaktadır. Yani Amerikan ve Kore Ginseng'lerinin farklı etki şekillerin sahip olduğu ileri sürülmektedir. Yapılan klinik çalışmalar da Ginseng'in bu etkilerini doğrulamaktadır. 30 hasta üzerinde yürütülen bir çalışmada erkeklerde cinsel arzuyu artırdığı ve sertleşme sorunu üzerindeki etkisini doğrulanmıştır.

Gerçek ginseng'in kullanılması önemli

İstenen etkiyi sağlamak için yine, bitkisel ürünlerde sık sık karşılaştığımız aynı sorun karşımız çıkıyor; gerçek Ginseng'i bulmak. Gerçek Ginseng ya da Kore Ginsengi olarak adlandırılan kökler *Panax ginseng* bitkisinden elde edilmektedir. Bitkinin gerek yetiştirilmesinde uygulanan ihtimama bağlı yüksek maliyeti ve gerekse zengin fizyolojik etki çeşitliliği nedeniyle oldukça pahalı olmasına karşılık, piyasada yakın bitki türleri ve hatta ilgisiz bitkilerin köklerinin de Ginseng olarak aynı amaçla ve çok daha ucuza pazarlandığı görülmektedir; Sibirya Ginsengi, Brezilya Ginsengi, Hint Ginsengi vb. Ancak yapılan deneysel çalışmalar sadece Kore Ginsengi'nin etkili olduğunu, diğer Ginseng tiplerinin etkisiz ya da daha zayıf etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

ÖNERİLER / UYARILAR

Kore Ginsengi hangi miktada ne sıklıkta kullanılmalı?

Öncelikle satın aldığınız ürünün gerçek Kore Ginsengi (Panax ginseng) olduğundan emin olmalısınız. Aksi takdirde etki göstermesi beklenemez. Maalesef Kore Ginsengi kıymetli ürün olduğundan sıklıkla katıştırma yapılmaktadır. Ginseng kökünün toz edilerek kullanılması durumunda mikarın iyi ayarlanması gerekir. Günde 2-3 gram gibi.

Siyah Çay ve Diğer Afrodizyak Bitkiler

Çok yeni yayınlanan bir çalışmanın sonuçları oldukça ilginç; bildiğimiz siyah çayın hiç cinsel sorunlar üzerinde etkili olabileceğini düşünmüş müydünüz? Sri Lanka ya da eski adı ile Seylan, bildiğiniz gibi çayı ile meşhur. Seylan adasındaki halk hekimleri tarafından, cinsel ilişkiden bir saat önce yüksek yerlerde yetişen yapraklardan ince toz (no.1) tipi ile hazırlanan çaydan 1-2 bardak içilmesi durumunda cinsel gücü artırdığı ve erken boşalmayı önlediği ileri sürülüyor.

Bu öneriyi araştırmak amacıyla yürütülen bir bilimsel çalışmada, 2 gram çayın bir fincan (100 ml) kaynar su içerisinde 5 dakika bekletilmesi suretiyle ile hazırlanan çay numunesi 1,5, 3 ve 9 fincan çaya eşdeğer miktarlarda erkek sıçanlara verilmiş. Bir hafta uygulama sonucunda düşük miktarda (1,5 fincan) çay verilen grupta erkeklik hormonu (testosteron) seviyesinin normal su verilen gruba göre 4 misli arttığı görülmüş. Bu nedenle, ileri yaşlarda görülen cinsel isteksizliğin giderilmesinde etkili olabileceği ve böbrek ya da karaciğer işlevleri üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi bulunmadığı ileri sürülüyor. Diğer taraftan, aynı miktar çayın erken boşalma sorunu üzerinde etkili olduğu da tespit edilmiş, ancak bunun ne şekilde ortaya çıktığı konusunda kesin bir değerlendirme yapılamamış.

Bir Peru bitkisi 'Maca' kökleri de cinsel sorunların çözümlenmesinde yararlı

Piyasada bulunan ürünler arasında "maca", Peru'ya has bir bitki olan *Lepidium meyenii* bitkisinin köklerinden elde ediliyor. Yüksek besleyici değeri nedeniyle bölge halkı tarafından hafızayı güçlendirici, kanser ve depresyon tedavisinde etkili olduğu ve ayrıca cinsel gücü artırdığına inanılıyor. Bu bakımdan da "Peru Ginsengi" diye adlandırılıyor. Bu tabii ki bir benzetme, Ginseng ile hiçbir ilişkisi yok. Maca'nın kadın ve erkeklerde cinsel isteği artırdığı, ayrıca erkeklerde sperm yapımını artırdığı ileri sürülmektedir.

Erkek sıçanlarda yürütülen deneylerde 15 gün sürekli uygulandığında erektil işlevleri artırdığı, sperm hareketliliği ve sperm sayısını yüzde 35-40 ci-

varında artırdığı tespit edilmiş. Etki şeklini açıklamaya yönelik yapılan deneysel çalışmaların sonuçları çelişkili. Bir çalışmada erkeklik hormonunu artırdığı bildirilirken, diğerinde testosteron üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmadığı tespit edilmiş.

Menopoz dönemindeki kadınlar üzerinde etkisini açıklamak amacıyla yürütülen çalışmalarda ise hormon seviyeleri (östrojen ve androjen) üzerinde herhangi bir belirgin etkisi bulunmadığı, ancak gerginlik ve depresyon üzerinde etkisine bağlı olarak cinsel işlev bozukluklarında etkili olabileceği ileri sürülmektedir.

Maya yerlilerinin cinsel dopingi: Damiana

Damiana, bilimsel adı ile *Turnera diffusa*, Latin Amerika'nın tropik ve subtropik bölgelerinde yetişen ve Maya yerlileri tarafından yüzlerce yıldır afrodizyak (cinsel gücü artırıcı) olarak kullanılan bir bitki. Eski kayıtlarda, Meksika kızılderililerinin, bitkinin yapraklarından hazırlanan bir içeceği afrodizyak olarak kullandığı kayıtlıdır. Bu içecek Amerika'da ilk olarak 1874 yılında yaşlılar ve güçsüzlük hissedenler için "kuvvet iksiri" olarak piyasaya sürülmüş. Damiana ürünleri Amerika ve Avrupa'da ikinci dünya savaşı sonuna kadar cinsel sorunların giderilmesi amacıyla pazarlanmış. Savaş sonrası bir süre popüleritesini kaybeden damiana ürünleri, günümüzde tekrar piyasalarda yaygın bir kullanıma erişmiş.

Ülkemizde yetişmemesine rağmen, damiana afrodizyak etkisi nedeniyle bizde de oldukça popüler. Ancak etkinliğini ortaya koyan ve etki şeklini açıklayan yeterli nitelikte bilimsel çalışma sayısı oldukça az. Deney hayvanları üzerinde yürütülen bir çalışmada, cinsel yetersizliği bulunmayan erkek sıçanlarda çiftleşme içgüdüsü üzerinde herhangi bir katkı sağlamazken, cinsel yetersizliği bulunan sıçanlarda çiftleşme isteği ve izlenen diğer cinsel performanslarda belirgin artış sağladığı gözlenmiş. Çok yeni bir çalışmada ise deneysel koşullarda erkeklik hormonu (testosteron) miktarını artırabileceği (aromataz enzimini baskılayarak testosteronu artırıyor) yönünde bazı bulgular elde edilmiş. Ancak bu son çalışmanın canlılar üzerinde yapılmamış olması nedeniyle (in vitro), daha tatmin edici bir yorum yapabilmek için canlı hayvan deneyleri planlanması gerekiyor. Diğer taraftan, damiana'nın uzun yıllar boyunca afrodizyak olarak pazarlanmasına rağmen, insanlar üzerindeki etkisini bilimsel ortaya koyabilen programlı klinik çalışmalar da henüz bulunmuyor.

Çingülü yaprakları

Latince bilimsel adı *Hibiscus rosa-chinensis*. Esasında bahçelerimizde süs

bitkisi olarak yetiştirdiğimiz, güzel gösterişli çiçekleri ile dikkati çeken bir bitki. Bitkinin yapraklarından soğuk su ile hazırlanan özütün Batı Nijerya'da cinsel gücü artırıcı olarak kullanıldığı kayıtlı. Genç fareler üzerinde yürütülen bir çalışmada yapraklarda soğuk su, sıcak su ve alkol ile hazırlanan özütler 8 hafta boyunca hayvanlara verilmiş. Sonuçta her üç özütün de hayvanların vücut ağırlığını ve cinsel hormon bezlerinin ağırlığını artırdığı, alkollü özütün etkisinin daha fazla olduğu tespit edilmiş. Şüphesiz bu deney oldukça yetersiz, daha ayrıntılı deneysel ve klinik çalışmalar yapılması gerekiyor.

Afrodizyak Etkili Bitkilerin Bilimsel Değerlendirmesi

Cinsel işlevler üzerinde etkisi olduğu ileri sürülen oldukça fazla sayıda bitkisel ürün bulunuyor. Küreselleşen dünyamızda artık bitkinin ülkemizde yetişip yetişmemesi önemli değil. Dünyanın öteki ucundaki bir bitkinin bile ülkemizde pazarlandığını görüyoruz. Dolayısıyla, ülkemizde tanınan bitkiler ile ilgili çalışmaları değerlendirmeye çalıştım.

Günlük hayatımızda sık olarak kullandığımız bazı sebzeler, baharatlar ve kuruyemişlerin cinsel gücü artırıcı etkisi sık sık gündeme gelir. Fındık için halk arasındaki "aganigi" ifadesini hepimiz biliriz. Halk arasında kuvvet verici olarak kabul edilen baharat, yemiş ve sebzelerden fındık, antepfıstığı, mahlep, termiye, ısırgan, pırasa, lahana ve soğan tohumları; roka, adaçayı ve nane yaprakları; maydanoz ve vanilya meyvesi; tarçın kabuğu; salep yumrusu, zencefil kökünün cinsel kuvveti artırıcı etkisini ortaya koyan bilimsel boyutta deneysel ya da klinik herhangi bir çalışma henüz bulunmuyor. Bu listede yer alanlardan sadece "safran" ın etkili olduğu bilimsel olarak gösterilmiş. Kanımca tohumların etkisinin büyük ölçüde içeriğinde yer alan doymamışlık bakımından zengin yağ asitlerine, vitaminlere ve minerallere bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülebilir. Salep yumrularının afrodizyak olduğu inancı ise bilimsel boyutta destek bulamamıştır.

Bilimsel olarak değerlendirmeye çalıştığım bitkisel afrodizyaklar; karanfilyağı, küçükhindistancevizi, çobançökerten, çakşır, safran, Ginseng, yeşil çay, maca ve damiana'nın etkinliğini ortaya koyan bazı deneysel çalışmalar bulunduğunu görüyoruz. Bu çalışmalarda dikkatimi çeken en önemli husus, bu bitkisel ilaçların etkisini sadece cinsel işlevlerde bir yetersizlik olması durumunda göstermesi. Yani, normal işlevlere sahip olan fertlerde bu ilaçların herhangi bir belirgin yararının bulunması beklenmemeli. Etkilerini genellikle erkeklik hormonu olan androjen grubu hormonlar üzerinde, bilhassa testosteron miktarını artırarak gösteriyorlar; ya vücutta testosteron sentezini artırarak ya da testosteronun parçalanmasını yavaşlatarak. Bazılarının ise anabolik bir etkiye sahip olduğu, vücutta protein sentezini uyararak kişinin daha dinç olmasını sağladığı tespit edilmiş.

Bitkisel afrodizyaklarla ilgili yayınlarda önemli diğer bir konu da "katıştırma", yani ürün içerisine etkiyi kuvvetlendirmek amacıyla kaçak olarak ilave edilen sentetik sildanafil (viagra) ya da henüz deneme aşamasındaki diğer kimyasal moleküller. Bu bence son derece önemli ve hayati risklere yol açabilecek bir konu. Siz bitkisel bir ürün kullandığınızı düşünürken, bir ilaç denemesinin gönüllü denekleri olabiliyorsunuz. Tabii bitkisel ürünlerin etkisini belirli koşullarda ortaya koyabileceğini, asla bir mucize beklememek gerektiğini belirtmekte yarar görüyorum. Yani fazla miktarda alırsam etkili olur düşüncesi son derece riskli. Aynı şekilde sperm üretimi olmayan bir fertte işlevleri normale döndürmesi de mümkün değil.

ŞİŞMANLIK

Zayıflama Takıntısı ve Zayıflama Programlarının Sınırları

Eski Roma İmparatorluğu Dönemi'nde asilzadelerin sık sık şarap ve zengin menüler ile donatılmış ziyafetler düzenlediği, davetlilerin lezzetli yiyeceklerden daha fazla yiyebilmek için sunulan "tüyler" ile boğazı "gıdıklayıp" yediklerini çıkardıkları tarih sayfalarında yer almaktadır. Günümüzde ise bazı kişilerin kilo almamak gayesiyle yemek yedikten sonra lavaboya gidip elini boğazına sokarak yediklerini çıkardığı görülüyor. Zayıflamayı takıntı haline getiren kişilerde bu uygulama artık "otomatikleşmiş" hale dönüşerek son derece ciddi boyutta bir hastalığa yol açıyor. Tıp literatüründe "anoreksia nervosa" olarak adlandırılan bu hastalığa yakalanan, son derece güzel olduğunu bildiğimiz bazı sanatçı ya da modellerin birer iskelet haline dönüştüğünü ve yaşamını yitirdiğini sanırım basında izlemişsinizdir. Yediklerini çıkarmaya çalışmak (kusmak) esasında sağlık bakımından önemli bir risk etkeni. Mide ve safra asitlerinin etkisi ile yemek borusu mukozasında meydana gelen tahrişe bağlı olarak, önce özefagus ülserleri ve daha ileri dönemde de en tehlikeli ve ölümcül kanser tipleri arasında gösterilen özefagus kanseri gelişimi olasılığının önemli ölçüde artış gösterdiği bildiriliyor.

Lavman uygulanması ne derece sağlıklı?

İstanbul'da eczanesi olan bir meslektaşımın iki gün içerisinde 238 adet lavman sattığını hayretler içerisinde öğrendim. İnanılmaz bir rakam, peki neden? Aslında olay, son derece "trajikomik" bir toplum psikolojisi vakası! Bildiğiniz gibi ülkemizin gündemini "haber programları" ya da "belgeseller" değil, "yarışmalar" ve "kadın programları" belirliyor. Bu programlara katılan bazı "söz-

de profesörlerin ya da uzmanların" lavmanın faziletlerini anlatan açıklama ve önerileri ile millet "lavman" krizine tutulmuş durumda. Bu "sözde profesör doktor", ne hekim ne de sağlıkla ilgili başka bir meslek sahibi, kendisi "ziraatçi". Yani insan fizyolojisinden haberdar değil, zaten sağlık kavramından haberdar olan bir kişinin böyle bir uygulamayı insanlara önermesi düşünülemezdi.

Lavman yukarıda bahsettiğim "anokresi" boyutundan "anorektal" uygulamaya geçiş; kişinin yediklerini makattan çıkarmaya çalışması. Lavman, kusturma, kan akıtma, idrar artırma, aksırtma vb uygulamalar 3000 yıl öncesinin en popüler tedavi yöntemleri. O dönemlerde hastalıkların tedavisi için vücudun toksinlerden arındırılması gerektiği prensibi uyarınca tüm boşluklardan hastanın içerisinin temizlenmesi gerektiği düşünülürdü. Hatta Orta çağ Avrupa'sından kalan bazı gravürlerde, eczanelerin arkasında kişilere lavman uygulandığı tasvir edilmektedir. Bu uygulamaların, hastaya yarardan ziyade zarar verdiği gözlendiğinden, günümüz tedavi yöntemlerinde zorunlu haller dışında (batın ameliyatları, radyografik inceleme gibi) uygulanmasından kaçınılmaktadır. Yani bu "şahıs" yüzlerce yıl önce zararları nedeniyle terk edilen yöntemleri, kendi keşfi gibi insanlara önermektedir.

Bu zayıflama önerisinin üzerinden bir kaç yıl geçti. Bu arada binlerce metre lavman hortumu satıldı ve lavman ile insanlar yediklerini vücutta atarak zayıflamaya çalıştı. Peki, "herkes zayıfladı mı?"

Olası riskler neler?

Yediğimiz besinlerin ve aldığımız ilaçların ancak az bir kısmı mideden emilir. Geri kalan kısmı bağırsağın çeşitli kademelerindeki (duodenum, kolon) farklı enzimlerin etkinliği ve işlemlere bağlı olarak gerçekleşir. Kolon (kalınbağırsak), besin ve ilaçların vücut tarafından yararlanılmasında en önemli kademelerden biridir. Buradaki laktik bakterilerde bulunan enzimlerinin etkisi ile besin ve ilaçlar vücut tarafından emilebilecek moleküller haline dönüştürülür. Lavmanın sık sık uygulanması ile besinlerin yararlı olabilecek içerikleri vücut tarafından emilemeden atılacak, aynı anoreksi gibi vücut güçsüz duruma düşecektir. Bu arada bir hususu belirteyim; yağlar, lipofilik (su sevmeyen) özellikte olduklarından kalınbağırsağa gelmeden büyük ölçüde emilecekleri için lavmanın bir yararı bulunmaz. Diğer taraftan, sürekli lavman uygulaması ile bağırsaktaki yararlı laktik bakterilerin de vücuttan uzaklaşmasına yol açılacağından, bağırsağa zararlı bakteriler yerleşerek ciddi tehlikeler oluşturma riski ortaya çıkacaktır. Zaten dışarıdan sokulan lavmanın enfeksiyon etkenlerini de vücuda taşıması, sık sık lavman yapılmasına bağlı olarak bağırsak mukozasında oluşacak tahrişe bağlı ortaya çıkabilecek sorunlar lavman uygulamalarının akla gelebilecek risklerinden sadece birkaçı.

Şişman ya da Zayıf Olmamızda Bağırsaklarımızda Bulunan Bakterilerin Rolü

Deneysel bulgular, bağırsaklarımızda bulunan yararlı mikroorganizmalar (mikroflora) ile aldığımız ilaçlar ve yediğimiz besinlerden yararlanılması ve enerji düzenlenmesi arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Nitekim bazı deneysel çalışmalarda, şişman ve zayıf kişilerin bağırsaklarındaki mikrofloranın farklı olduğu tespit edilmiştir. 12 şişman ve 5 zayıf gönüllü ferdin bağırsaklarındaki mikroflorayı inceleyen araştırıcılar, şişman fertlerde "firmicutes" cinsi mikroorganizmaların daha baskın olmasına karşılık, "bacterioidetes" cinsi mikroorganizmaların yaklaşık olarak yüzde 90 oranında daha az olduğu belirlenmiş. Daha sonra bu şişman gönüllülerin bir yıl boyunca düşük yağ ve karbonhidrat içerikli diyet ile beslenmesi ile vücut ağırlıklarında yüzde 25 oranında azalma sağlanmış. İlginç olan husus, kilo veren bu kişilerde "firmicutes" cinsi mikroorganizmaların oranı azalırken, "bacterioidetes" cinsi bakterilerin oranın yükseldiği görülmüş. Ancak yine de bu bakterilerin oranları başlangıçta zayıf kişilerde tespit edilen oranlara ulaşamamış. Benzer sonuç deney hayvanlarında yürütülen çalışmalarda da gözlenmiş; genetik olarak şişman farelerin (ob/ob) bağırsaklarında yüksek oranda firmicutes cinsi bakteriler bulunurken ve bacterioidetes cinsi bakterilerin oranının zayıf farelere kıyasla yüzde 50 civarında daha düşük olduğu tespit edilmiş.

Bebeklerin büyüdüğünde zayıf ya da şişman olacağı tespit edilebilir mi?

Benzer bir bulguya çocuklar üzerinde yürütülen başka bir araştırmada da ulaşılmış. Normal kilolu 6 ve 12 aylık bebeklerde incelenen dışkı mikroflorasında bifidobakter oranının yüksek, buna karşılık "staphylococcus aureus" oranının düşük olduğu, buna karşılık, 7 yaşında kilolu veya şişman çocuklarda mikrofloranın tamamen farklılaştığı gözlenmiş. Bu durumun, bebeklerin ileri yaşlarda kilolu ya da şişman olup olmayacağının bir habercisi olup olamayacağı tartışılıyor.

Deney hayvanları üzerinde yürütülen bazı çalışmalar da bu görüşleri destekliyor. Normal şekilde beslenen farelerin, mikroorganizma taşımayan özel tip farelere göre daha az besin tüketmelerine karşılık, vücut yağ oranının yüzde 40 ve gonadal yağ oranının ise yüzde 47 daha fazla olduğu görülmüş. Çalışmanın devamında, normal farelerin bağırsak mikroflorası, mikroorganizma taşımayan özel tip farelere aktarıldığında, bu farelerin de vücut yağ oranlarının iki hafta içerisinde yüzde 60 oranında arttığı tespit edilmiş.

Su içsem yarıyor!

Bu konuda yürütülen çalışmaların sayısı henüz oldukça az olmasına karşılık, kanımca günümüzde bir takıntı haline gelen "zayıflama tutkusuna"; en akılcı, vücuda en az zarar verecek ve kolaylıkla uygulanabilecek bir yaklaşım olarak değerlendirilmesi gerekiyor. Ancak etkin bir uygulama için bağırsak mikroflorasında yer alan bu bakterilerin enzim içeriklerinin belirlenmesi gerekiyor ki bu oldukça yoğun çalışmalar ile sağlanabilir. Şüphesiz, şişman ya da zayıf olmamızın nedeni sadece bağırsak bakterileri ile açıklanamaz. Ama neden bazıları su içse şişmanlarken, bazıları tabak tabak yediği halde formunu koruyor? Acaba bu sorunun cevabı bu konunun derinliklerinde mi saklı?

Çağdaş Yaşamın Sağlık Sorunu: Metabolik Sendrom

Metabolik sendrom, çağımız insanının sağlığını tehdit eden ve ani ölümlere yol açabilen güncel sorunlardan biri olarak gündemde. Esasında bir hastalık olarak kabul edilmiyor; kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi önemli hastalıkların gelişme riskini artıran bir grup metabolizma bozukluğuna verilen ad. Başlıca belirtileri; karın çevresinin genişlemesi (erkekte 102 cm ve kadında 88 cm'ün üzerinde bel çevresi), kan lipit seviyesinde düzensizlikler (yüksek kolesterol; 150 mg/dL'nin üzerinde trigliserit seviyesi), kan şekeri seviyesinde yükselme (110 mg/dL'nın üzerinde açlık kan şekeri) gibi günümüzde sık karşılaşılan sorunlar.

Metabolik sendromu sadece şehirde ya da gelişmiş ülkelerde yaşayanların bir sorunu olarak kabul etmek mümkün değil. Evrensel bir sorun olarak insanların yüzde 35-40 gibi önemli bir kısmının bu tip riskler altında olduğu ortaya konulmuş. Asıl sorun risk oranının giderek artması, yakın bir gelecekte yüzde 50'nin üzerine çıkması bekleniyor. Yapılan saha çalışmalarında, metabolik sendrom riski bakımından kırsal kesimde yaşayanlar ile şehirlerde yaşayanlar arasında bir farklılık görülmemiş. Ancak kadınlardaki risk, erkeklere oranla yüzde 25 daha fazla. Yol açan nedenler farklı olabiliyor; kalıtsal etkenlerin yanı sıra yaşam tarzı, çevresel etkenler ve yanlış beslenme alışkanlıkları başlıcaları.

Önemli bir bilimsel sağlık dergisi olan *Archives of Internal Medicine*'ın Şubat 2009 sayısında yayınlanan bir araştırmanın sonuçları, metabolik sendromun önlenmesinde ceviz, fındık, fıstık, badem gibi kuruyemişler bakımından zenginleştirilmiş Akdeniz diyetinin etkili olabileceğini ortaya koyuyor.

İçinde bulunduğumuz bölgenin ortak beslenme şekli olarak Akdeniz diyetinin sağlık bakımından olumlu etkilerini ortaya koyan çok sayıda saha çalışması bulunuyor. Geleneksel Akdeniz diyetinin en belirgin özellikleri zengin meyve, sebze, tahıl içeriğinin yanı sıra balık eti ve zeytinyağı. Bilindiği gibi zeytinyağı ve balık, doymamış yağ asitleri bakımından zengin. Diğer taraftan, doymamışlık bakımından zengin fındık, fıstık, ceviz, badem gibi kuruyemişlerin de düzenli tüketilmesinin Metabolik Sendromun önemli etkenleri arasında

yer alan yağlanma ve insülin direncinin önlenmesi bakımından olumlu yararları bulunduğunu ortaya koyan saha çalışmaları bulunuyor. İşte söz konusu bu çalışmada ilk olarak, herhangi bir kalori kısıtlamasına gidilmeden, doymamış yağ asitleri bakımından zengin bir Akdeniz diyetinin, metabolik sendrom üzerindeki etkileri incelenmiş.

1 yıl süre ile sürdürülen çalışmada, bir grup gönüllüye Akdeniz diyetinin yanı sıra haftada 1 litre rafine edilmemiş zeytinyağı (419 kişi), diğer gruba ise Akdeniz diyeti ile birlikte günde 30 gram karışık kuruyemiş, herhangi bir kısıtlama olmadan verilmiş, kalp ve damar hastalığı riski olan gönüllülere düşük yağlı diyet uygulamaları önerilmiş (423 kişi). 422 kişiye ise düşük yağ içerikli kontrol diyeti uygulanmış. Sonuç ilginç, Akdeniz diyeti ile birlikte herhangi bir kısıtlama olmadan doymamış yağ bakımından zengin kuruyemişlerin tüketilmesinin, metabolik sendrom üzerinde düşük yağlı diyet uygulanmasına göre daha etkili olduğu gözlenmiş. Bence siz yine de kuruyemiş miktarını fazla abartmayın.

Metabolik sendrom tedavisinde yararlı olabilecek bazı bitkisel çözümler

Metabolik sendromun önlenmesi ve tedavi sürecinde yararlı olabileceği bilimsel olarak ortaya konulmuş birkaç bitkiden bahsetmek istiyorum.

- Yeşil çay: Yeşil çayın metabolik sendrom şikâyetleri üzerinde etkinliğini ortaya koyan, gerek deney hayvanlarında ve gerekse klinik olarak gönüllü insanlarda yürütülmüş çalışmalar bulunuyor. Bu çalışmalarda yeşil çayın zengin antioksidan etkili polifenolik (kateşinler, teaflavinler) içeriğinden kaynaklanan çok yönlü bir etkinliği görülmektedir.
  İstirahatteki metabolizma hızını artırıp yağ yakılmasını artırarak.
  Kan şekeri metabolizmasını düzenleyerek, kan basıncı ve kötü kolesterol (LDL) seviyelerini düşürüp ve LDL'nin oksidasyonunu önleyip kalp ve damar hastalıkları gelişmesi riskini azaltarak.
  Deney hayvanları üzerinde yürütülen bir çalışmada bir grup hayvana sadece yüksek früktoz (meyve şekeri) içerikli besinler verilirken, diğer bir grup hayvana ise früktozlu besinlerin yanı sıra yeşil çay verilmiş. Früktoz yüklenen hayvanlarda yüksek açlık şekeri, yüksek insülin seviyesi ve yüksek kan basıncı gibi metabolik sorunlar yeşil çay verilen hayvanlarda gözlenmemiş. Saha çalışmaları yukarıda belirtilen yararların sağlanabilmesi için günde en az 5 bardak koyu demlenmiş yeşil çay içilmesi gerektiğini gösteriyor. Tabii çayın şeker ile tatlandırılması, beklenen etkinliği azaltacaktır. Kafeini çıkarılmış (dekafeinize) yeşil çay içilmesi ile de bu etkinin kaybolmayacağı bildiriliyor. Ancak kafeinin yağ metabolizmasını hızlandırıcı

etkisinin göz ardı edilmemesi gerekir.

- Zerdeçal: Zerdaçal değeri son yıllarda bilimsel olarak da ortaya konulan Hint ve Çin, mutfak ve tedavi kültürünün en değerli parçası. Başlıca etkili bileşeni olan kurkuminlerin antioksidan ve yangı giderici etkileri ve bilhassa metabolik sendrom hastalarında artış gösteren bazı etkenler (nüklear faktör kappa B) üzerinde baskılayıcı etki göstermesi nedeniyle metabolik sendrom şikâyetlerinin giderilmesinde rol oynadığı bildiriliyor. Özellikle kilo artışı, vücut yağ kitlesi artışı, trigliserit ve kan basıncında yükselme gibi belirtiler üzerinde etkili.
  Kurkuminler ile ilgili en önemli sorun, bu maddenin vücuttaki emiliminin çok düşük olması. Yeterli kan seviyesine erişebilmek için 8-10 gram gibi yüksek miktarlarda zerdeçal tüketilmesi gerekiyor. Ancak son zamanlarda emilimini artıracak bazı çözümler üretildi. Bunlardan biri karabiber özütü ile birlikte verilmesi; içerisindeki piperin emilimini artırıyor. Bir diğeri ise soya fosfolipitleri ile oluşturulan kompleksinin (phytosome) uygulanması. Bu şekilde hazırlanan besin destekleri pazarlanıyor.
- Tarçın: Yapılan çalışmalar tarçın kabuklarının şeker hastalarında kan şekerini düşürdüğü, yağ hücreleri tarafından glikoz kullanımını artırdığı, insülin-reseptör işlevini düzenlediği, trigliserit ve LDL-kolesterolü düşürdüğünü ortaya koymuştur. Bu nedenle günde 1-3 çay kaşığı kadar toz edilmiş tarçın kabuğu ya da 250-500 miligram kadar kapsülün kullanılması önerilmektedir.

Bahsettiğim bu üç bitki, baharat ya da içecek olarak günlük beslenmemizde önemli bir yer tutmaktadır. Ancak lezzetlerine bazılarımız fazla aşina olmayabilir ya da yeterince kullanamayabilir. Bu nedenle kanımca bu üçüne biraz daha fazla yer açmak, gerektiğinde kürler halinde kapsül formülasyonlarını kullanmak yararlı olacaktır.

Çilek metabolik sendromlu kadınlarda etkili

Metabolik Sendrom, özellikle gelişmiş toplumlarda görülen önemli bir sağlık sorunu olarak gündemde. Başlıca belirtileri artan oksidatif hasara bağlı olarak, özellikle kalp ve damar hastalıkları; yüksek tansiyon, damar sertliği, düşük HDL (iyi huylu kolestrol) ve yüksek trigliserit seviyesinin yanı sıra metabolizma bozuklukları; açlık şekeri seviyesinde oynamalar, Tip-2 şeker hastalığı gelişimi ve şişmanlık dikkati çekiyor. Hastalık oluşumuna yol açan başlıca etkenler arasında oksidatif hasarın önemli rolü bulunması nedeniyle, tedavi seçenekleri arasında ön sıralarda, bu hasarı önleyecek "antioksidanlar"ın kullanılması yer

alıyor. Dolayısıyla, uygun beslenme programlarının seçilmesi ve çeşitli besin desteklerinin kullanılması öneriliyor.

Deneysel olarak tespit edilen kuvvetli antioksidan etkileri nedeniyle "antosiyanidinler" antioksidan seçenekleri arasında ilk sıralarda yer alıyor. Artık antosiyanidin bakımından zengin tüm kırmızı-mor renkli meyveler ya da sebzeler birbirleri ile yarıştırılıyor; nar, acai, kırmızı üzüm, kırmızı dut, böğürtlen vb. Bu koyu kırmızı renkli meyveler arasında sanırım en az dikkati çeken, renginin açık kırmızı olması nedeniyle "çilek".

Yapılan bilimsel çalışmalar, çilek meyvesinin de kuvvetli antioksidan etkili antosiyanidinler ve elajik asit bakımından zengin kaynaklardan biri olduğunu, antioksidan ve yangı giderici etkileri bulunduğunu ortaya koymaktadır. Çilek ve elma, 2008 yılında yayınlanan bir çalışmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde tüketilen meyveler arasında vücudun antioksidan gücüne en çok katkı yapan iki meyveden biri olarak gösterilmiş. Yine aynı yıl yayınlanan bir başka çalışmada, dondurularak kurutulmuş çilek tozunun şişman deney hayvanlarında ağırlık azalmasını sağladığı bildiriliyor.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen kapsamlı ve uzun süreli bir saha çalışmasında, menopoz sonrası döneminde 34.489 kadında 16 yıl süren izleme çalışması (prospektif) sonucu çilek tüketimi ile kalp-damar hastalıkları gelişme riski arasında ters bir ilişki gözlenmiş. Kullanılan çilek miktarı arttıkça kalp-damar hastalığına yakalanma olasılığı azalmış. Yine aynı yıl yayımlanan bir başka saha çalışmasında ise menopoz sonrası döneminde ve aşırı kilolu 26.966 kadında haftada 2 porsiyon çilek yenilmesiyle, çilek verilmeyen gruba göre yangı belirleyicilerinde (C-reaktif protein) belirgin azalma gözlenmiş.

Yakın zamanda bir başka çalışmada ise, çilek meyvesi tozu (dondurularak kurutulmuş) uygulandığında metabolik sendrom belirtileri üzerindeki etkileri izlenmiş. Metabolik sendrom teşhisi konulan 16 kadına 4 hafta süre ile günde 50 gram çilek tozu verilmiş. Kontrol grubunun (çilek tozu verilmeyen) olmadığı bu ufak ölçekteki çalışmada, araştırmaya katılan gönüllülerin vücut ağırlığı, kan basıncı, açlık kan şekeri, lipit, plazma elajik asit seviyesi (çileğin temel bileşenlerden birinin kan seviyesi), yangı ve oksidatif hasar göstergelerindeki değişim izlenmiş.

Sonuç olarak, çilek meyve tozunun, metabolik sendrom teşhisi konmuş kadınlarda, toplam ve kötü huylu kolesterol seviyelerinde (LDL) ve lipit peroksidasyonunda belirgin bir azalma sağladığı gözlenmiş. Bu bir ön çalışma niteliğinde, şüphesiz. Kontrol grubunun da yer aldığı, daha geniş bir gönüllü grubu üzerinde ve daha uzun süreli uygulama ile deneysel araştırmalar yürütülmesi, çileğin metabolik sendrom belirtileri üzerinde ne derecede etkili olabileceğini ortaya koyması bakımından gerekli.

Greyfurt Kilo Vermeye de Yardımcı Oluyor

Greyfurt meyvesi ve suyunun, kilo vermek istiyenler için yararlı olabileceği bildiriliyor. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, diyetleri ile birlikte greyfurt meyvesi ve suyu verilen gönüllülerde kilo kaybının belirgin bir şekilde arttığı görülmüş. Kilo vermek isteyen 100 obez gönüllüye, 3 ay süresince normal beslenme programlarına ilaveten bir gruba her yemekten önce yarım greyfurt meyvesi, diğer bir gruba ise bir bardak greyfurt suyu verilmiş. Üçüncü grup ise greyfurt hariç aynı diyet programını uygulamış. Süre sonunda meyve yiyenlerin 1,5 ile 4,5 kilogram; meyve suyu içenlerin 1,5 kilogram civarında kilo verdikleri, buna karşılık sadece diyet programı uygulayanların 250 gram gibi çok düşük bir ağırlık kaybı sağlayabildikleri görülmüş. Muhtemel etki şekli olarak; greyfurtun insülin hormonunu baskılaması ileri sürülüyor. İnsülin baskılanınca kişi kendini tok hissediyor, daha az yemek yemek ihtiyacı duyuyor.

Greyfurt dişeti kanamalarında da yararlı

Yapılan başka bir çalışmada, günde 2 greyfurt meyvesi yenmesi ile dişetlerinde kanamaların belirgin bir şekilde azaldığı gözlenmiş. Bunun muhtemel nedeni, greyfurtun yüksek C vitamini içeriğine bağlı olarak yara iyileşmesini hızlandırması.

Yeşil Çayın Zayıflatıcı Etkileri Hakkında Yeni Bulgular

Vücut kitle indeksi (VKİ) artık hemen hepimizin aşina olduğu bir kavram. VKİ 23-24,9 kg/m2 arasında ise fazla kilolu, 25-29,9 kg/m2' arasında ise 1.nci derecede obez, 30 kg/m2'un üzerinde ise 2.nci derecede obez olarak sınıflandırılıyor. VKİ 25 kg/m2 'nin üzerinde olan 60 Taylandlı (42 kadın ve 18 erkek) obez üzerinde yürütülen bilimsel (randomize ve plasebo kontrollü) bir çalışmada gönüllüler 12 hafta süresince hastanede yüzde 65 karbohidrat, yüzde 15 protein ve yüzde 20 yağ içeren standart bir diyet ile beslenmiş. Sonuçların daha gerçekçi değerlendirilebilmesi için deneklerin benzer özelliklerde ve yaş grubunda olması (40-60), sonucu etkileyebilecek yetersizlikleri (kalp, böbrek, karaciğer) veya metabolik rahatsızlıkları (hiper/hipotiroidi, diyabet) bulunmaması, bazı ilaçları (depresyon, yatıştırıcı, zayıflatıcı, hormonlar) kullanmaması ve çay ya da kafeine hassasiyeti bulunmaması gibi ayrıntılı özellikleri dikkate alınmış.

Gönüllüler iki gruba ayrılarak bir gruba sabah, öğle ve akşam yemeklerden sonra 250 mg'lık yeşil çay yaprağı kapsülleri, diğer gruba ise boş ilaç olarak aynı görüntüye sahip selüloz kapsülleri verilmiş. Yeşil çay kapsüllerinin, yapılan kalite analizinde içerik oranları da belirlenmiş. Deney süresince her ay deneklerde vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, bel çevresi ölçümü gibi bir dizi parametrenin yanı sıra istirahat anı enerji harcaması, serum leptin ve idrar vanilil mandelik asit seviyeleri takip edilmiş.

Çalışma sonucunda, yeşil çayın iki aylık süre sonunda en yüksek etkisini gösterdiği, bu süre içerisinde ortalama 5 kilo kaybı sağlarken, boş ilaç uygulanan grupta diyete bağlı olarak ortalama 2 kilo verilebilmiş. Kilo kaybının yanı sıra yeşil çay kapsülü verilenlerde VKİ, vücut yağ oranı ve bel çevresi ölçümünde belirgin azalma görülmüş. Üçüncü ayda yapılan ölçümde ise gönüllülerin ağırlığında ortalama 1,5 kg civarında bir artış gözlenmiş ve toplamda 3 ay uygulama ile boş ilaç verilen gruba göre 3,3 kg'lık bir avantaj sağlanabilmiş. Uygulamada dikkati çeken bir nokta, yeşil çayın kişilerin daha çabuk doymasını sağlamak gibi bir etkisi bulunmamış.

Yeşil çayın muhtemel etki şeklinin, metabolizmayı hızlandırması, enerji harcamasını ve yağ oksidasyonunu artırmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Tabii daha uzun süreli kullanım ile ilgili bulgulara ihtiyaç var.

Aslında yeşil çayın içerisindeki etkili bileşenlerden epigallokateşin gallat (EGCG) ile kafeinin birlikte yağ yakıcı etki gösterdiği uzun zamandır biliniyor. EGCG bizim kullandığımız siyah çayda bulunmuyor. Çünkü yeşil çayın fermentasyon ile siyah çaya dönüştürülmesi işlemi sırasında yapısal özelliği değişerek kompleks bir yapıya dönüşüyor. Bu bakımdan yeşil çay kullanılması önemli.

Bahsettiğim bu insan çalışmasının önemi, yeşil çayın kilo verdirici etkisinin bulunup bulunmadığı konusundaki bilimsel tartışmalara yeni ve olumlu bir katkı olarak değerlendirilmelidir. Bilimsel çalışmalarda farklı topluluk ve şartlarda yürütülen çalışmaların sonuçları birlikte yorumlandığında, etkinlik konusunda daha gerçekçi ve aydınlatıcı sonuçlar çıkarılabilmektedir.

Kuşburnu Meyvesinin Zayıflatıcı Etkisi

Bir Japon araştırıcı grubu, şeker hastalığına karşı etkili ve şişmanlığı önleyici doğal ilaçlar geliştirmek üzere yürüttüğü bir araştırmasında kuşburnu meyvelerinin zayıflatıcı etkisi bulunduğunu farkediyor. Kuşburnu meyvelerinin tümünün, etli kısmının ve tohumlarının ayrı ayrı özütünü hazırlıyorlar. Farelere iki hafta süre ile verildiğinde bilhassa tohumlarından hazırlanan özütün, vücuttaki yağ (mesenterik, epididimal ve paranefrik yağ) oranını belirgin şekilde azalttığı tespit edilmiş. İlginç olan bu süreçte hayvanların iştahlarında herhangi bir azalma görülmemiş. Herhangi bir yan etkiye rastlanmamış olması da ayrıca önemli; bilindiği gibi zayıflatıcı etkiye sahip ilaçların büyük çoğunluğu önemli yan etkiler gösterebiliyor. İşin güzel tarafı bir yandan yerken, bir yandan da yağ oranı azalıyor. Bu iki haftalık uygulama sürecinde, hayvanların karaciğer dokusu trigliserit seviyesinde yüzde 65 ve plazma trigliserit ve serbest yağ asidi seviyelerinde ise yüzde 40 civarında bir düşme sağlanıyor, ancak total kolesterol üzerinde herhangi bir etki gözlenmemiş.

Şişmanlığı önleyici etkinin tohumlarda bulunan bileşenlere bağlı olduğu görülüyor. Meyvenin tümü toz edilerek uygulandığında bu etki zayıflarken, meyvenin sadece etli kısmı uygulandığında herhangi br etki gözlenememiş. Araştırıcılar çalışmalarına devam ederek kuşburnutohumlarından etkili bileşeni (trans-tilirozit) tespit ediyorlar. Yapılan çalışmada, bu bileşiğin etkisinin piyasada bulunan bir zayıflama ilacı olan orlistat 'dan daha kuvvetli olduğu görülüyor. Bu bir bilimsel çalışmanın sonuçları, dolayısıyla trans-tilirozit taşıyan bir ilaç satın alıp da kullanmak şu an için mümkün değil, şüphesiz. Kuşburnu meyvesinin osteoartrit gibi eklem sorunlarındaki yararları, C vitamini ve folik asit için iyi kaynak olduğundan bahsetmiştik. Bu bakımdan kuşburnu meyvesinin kullanılmasının sağlık için yararlı olacağını düşünüyorum.

Kuşburnu meyvelerinin halk arasında önerilen soğuk algınlığı üzerindeki koruyucu ve iyileşmesine yardımcı etkisinin yüksek C vitamini içeriğine bağlı olduğu düşünülebilir. Bizim yaptığımız bir çalışmada, kuşburnu meyvelerinin deney hayvanlarında mide ülseri oluşumunu engellediğini tespit ettik. Şeker

hastalığında etkili olup olmadığı konusunda net bir bilimsel bulgu yok. Mevcut iki çalışmadan birinde etkisiz bulunurken, bir diğerinde ise kan şekerini düşürdüğü bildiriliyor. Halk arasında hemoroit tedavisinde çok etkili olduğu bildirilmesine karşılık, bu konuda bir bilimsel çalışmaya rastlayamadım.

Şişmanlık Tedavisinde Başarının Sırrı Nedir?

İnsan sağlığı için artık en önemli risklerden biri olduğu kabul edilen obezite ne kadar yaygın? Yayınlanan bilimsel saha çalışmalarının sonuçları gerçekten insanı endişeye düşürüyor. Dünyada yaklaşık olarak 1,5 milyar insanın aşırı kilolu olduğu ve bunların 400 bin kadarının ise klinik olarak obez grubunda yer aldığı tahmin ediliyor. Dolayısıyla zayıflama ilaçları ekonomik olarak en çekici pazarlama alanlarından biri, muhtemelen birincisi.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayanların yüzde 31'i obez ve yüzde 34'ü aşırı kilolu. Bu ülke halkının yüzde 65'i obezitenin yol açabileceği sağlık riskleri ile karşı karşıya. Ülkemizdeki durumu belirlemek üzere planlanan 12 yıl süreli bir bilimsel çalışmanın ilk sonuçları da geçtiğimiz aylarda gazetelerde yer aldı. Türkiye'de yaşayanların yüzde 52'sinin obez, yüzde 34,4'ünün aşırı kilolu olduğunu, yani sadece yüzde 13,6 gibi ufak bir kısmının normal kilolu ya da zayıf olduğu bildiriliyordu. Obezlerin alt grupları incelendiğinde ise kadınların yüzde 65'i ve erkekleri yüzde 35'i obez. Yani kadınlar arasında obezite çok daha yaygın. Ülkemizdeki sonuçların bu kadar korkutucu boyutlarda olması sanırım henüz ham veriler olmasından kaynaklanıyor. Bilimsel ayrıntılı sonuçlar yayınlandığında, bu değerlerin yüzde 25-30 gibi daha gerçekçi seviyelere düşebileceğini tahmin ediyorum.

Obeziteye yol açan etkenler neler?

Obeziteye farklı etkenler yol açabiliyor. Bunlardan biri cinsiyet; kadınlarda obezite riski daha yüksek. Şüphesiz kalıtımsal etkenlerin katkısı yadsınamaz. Ayrıca kullanılan bazı ilaçlar (hormonlar, depresyon ilaçları) ya da kişilerde bazı fizyolojik bozukluklar (tiroit yetmezliği, polikistik ovaryum sendromu), yaşam şekli (hareketsizlik, stres, alkol alışkanlığı), beslenme şekli (dengesiz beslenme, tek-yönlü beslenme, ayaküstü atıştırma) önemli etkenler. Çalışmalar, ekonomik nedenlerin de obezite gelişiminde önemli bir etken olduğunu gösteriyor. Sağlıklı-dengeli beslenemediklerinden, ekonomik geliri düşük seviyede olan topluluklarda obezite daha yüksek oranda gözlenmiş.

Başarılı bir obezite tedavisi nasıl olmalı?

Bir kebapçının bastırdığı ilanlarda, obeziteyi, düşmanların Türklerin gücünü zayıflatmak için uydurdukları bir oyun olarak niteleniyor. Bunlara kanmayın, bol bol kebap yiyerek güçlü olun mesajı veriliyordu. Herkes kendi açısından haklı, şüphesiz. Sigara içenler de, sigaranın kendilerine zararı olmadığını savunur; kanser olana kadar!

Obezite konusunda görüşünüz ne olursa olsun, obezite mutlaka önlenmesi ya da tedavi edilmesi gereken bir sorun. Başarılı bir tedavi ise 3 doğruya bağlı; nedenlerinin doğru tespit edilmesi, doğru tedavi yöntemlerinin seçilmesi ve doğru bir şekilde uygulanması. Tedavi seçenekleri değerlendirilirken soruna "kalıcı bir çözüm" getirmesi önemlidir. Daha da önemlisi, uygulanan tedavinin vücutta geçici ya da kalıcı hasara yol açmaması.

Bazılarımız, belkide en basit ve ucuz çözümün; "buzdolabına kilit vurmak" olduğunu düşünüyor olabilir. Bu yöntemin insan sağlığı için yaratabileceği riskler artık çok iyi biliniyor. Bu nedenle günümüzün tedavi yaklaşımları içerisinde bu tip uygulamaların hiçbir yeri yok. İlaç tedavisi ise önemli riskler taşıyor. Herhangi bir yardımcı destek olmadan tek başına egzersiz, spor ya da dengeli beslenme programlarının uygulanması ile sağlanabilecek başarı ise, uzun bir süreç alabileceğinden, kişilerin "sabırları" ile sınırlı. Doğru yaklaşım, şu matematik denklemini doğru uygulamanıza bağlı; Harcadığınız enerji, aldığınız enerjiden fazla olmalı. Bu uygulamanın üç anahtarı ise; dengeli beslenme + düzenli egzersiz + doğal ilaç destekleri.

Obezite ve zayıflama ürünleri

Kilomuzun normal değerler arasında mı olduğu, yoksa aşırı kilolu ya da obez grubuna mı girdiği günümüzde insanları yakından ilgilendiriyor. İnsanlar zayıflayabilmek uğruna her türlü harcamayı göze alabiliyor, dolayısıyla bu konuda büyük bir pazarlama kapasitesi mevcut. Kilosunu kontrol atında tutmak ya da kilo vermek isteyen kişilere; Zayıflama salonlarından, spor gereçlerine, diyet ürünlerinden, doğal zayıflama ürünlerine, reçeteli ilaçlardan plastik cerrahiye çok geniş bir yelpazede seçenekler sunuluyor. Dikkatimi çeken husus, son zamanlarda piyasaya sürülen her yeni bitkisel ürünün "zayıflatıcı" olarak pazarlanması.

Obezite yani aşırı şişmanlık; bir hastalık mıdır? Bazı sağlık mesleği mensupları obeziteyi, ticari firmaların insanları soymak için gündeme getirdiği bir güncel "tuzak" olarak nitelemektedir. Ben bu düşünceye katılamıyorum. Obezite tek başına bir hastalık değil, ama dünyada sağlık otoriteleri ve etkin kuruluşları tarafından, 21. yüzyılda insan sağlığı bakımından hastalık ve ölüm

nedenleri arasında en önemli ve en büyük risk olarak gösterilmektedir. Dolayısıyla bu tip düşüncelere sahip meslektaşlarımın kendilerini güncellemeleri gerektiği kanaatindeyim.

Obezitenin yol açabileceği hastalıklar çeşitli; en basitinden kişideki güven duygusu, hayat kalitesine olumsuz etkilerine ilişkin psiko-sosyal sorunlar. Tabii vücutta yol açtığı hasar çok daha önemli. Obezitenin risk etkenlerini artırdığı başlıca hastalıklar arasında; şeker hastalığı; damar sertliği ve yüksek tansiyon gibi kalp ve damar hastalıkları; kısırlık; kanserler (bilhassa göğüs, rahim, kolon, yemek borusu, pankreas, böbrek, prostat) en dikkati çekenler. Bir de vücut ağırlığındaki artışa bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar var; eklem romatizması ya da hareketlerin kısıtlanması nedeniyle bacaklarda venöz durgunluk, flebit ya da nefes alma zorluğu, uyku apnesi vb.

Obezitenin ilaçla tedavisi ne derecede güvenilir?

Obezite tedavisinde yararlanılabilecek çeşitli ilaç molekülleri mevcut. Ancak, taşıdıkları önemli riskler nedeniyle bu ilaçların mutlaka sıkı "hekim kontrolünde" kullanılması gerekiyor. Dolayısıyla, zorunlu nedenler haricinde kullanılması pek tercih edilmiyor. Nitekim Mart 2010'da Dünya Sağlık Örgütü ve ardından ülkemizde Sağlık Bakanlığı, ölümlere yol açması nedeniyle en çok satılan zayıflama ilaçlarından biri olan sibutramin taşıyan ürünlerin satışını yasakladı. Hatırlarsanız, bir süre önce "Lida" adlı bir zayıflama ürünü içerisine habersiz olarak sibutramin türevi ilave edilip bitkisel ürün diye pazarlanmış ve hızlı kilo verdirmesine karşılık yol açtığı sağlık sorunları ve ölümler nedeniyle skandal patlak vermişti. İlginç olan husus, bu skandal ortaya çıktıktan sonra bile, bazı kişilerin eczanelerde bu ürünü satın almak için aradıklarını biliyorum. Kaçak olarak sibutramin ilave edilmiş zayıflama ürünleri, farklı ürünler halinde hâlâ pazarlanarak can almaya devam ediyor. İşte kilo verme tutkusu böylesine bir çılgınlığa dönüşmüş durumda.

Yeni zayıflama ilaçları geliştiriliyor

Mevcut ilaçların taşıdığı riskler nedeniyle, daha yüksek etkili ve kalıcı çözüm sağlayabilecek, vücutta olumsuz etkilere yol açmayacak yeni ilaç molekülleri geliştirilmesi için yoğun çabalar harcanmaktadır. Bu amaçla vücutta fazla enerjinin yakılmasını sağlayacak, iştahı makul ölçüde baskılayacak farklı hedeflere yönelik moleküllerin geliştirilmesi için yürütülen çalışmalarda, en dikkati çeken hedef enerji harcamasını düzenleyen "hipotalamus"tur. Yıllar boyu inert olarak kabul edilen "adipoz doku" nun "adinopektin" ve "leptin" gibi enerji metabolizmasını düzenleyen bazı nörohormonal faktörleri salgıla-

dığı görülmüştür. Pazarlama potansiyeli yüksek olan bu alanda bilim adamları tarafından birçok yeni molekül sentezlenerek klinik denemeler aşamasına (faz I ve II) getirilmiş. Bu kademelerde başarılı sonuçlar alınması durumunda sanırım önümüzdeki yıllarda yeni zayıflama ilaçları piyasaya sürülecek. Ne kadar etkili olacak, ne kadar güvenilir olacak, göreceğiz!

Doğal zayıflama ürünleri hakkında birkaç bulgu daha

Zayıflama amacıyla önerilen ürünlerden biri olan krom pikolinat, karbonhidrat metabolizması üzerinde etkili. İnsülinin kofaktörü olarak insülinin etkisini artırmak amacıyla veriliyor. Bu suretle bazal metabolizma hızında artış ve vücut yağ kitlesinde azalma sağlanması bekleniyor. Ancak yapılan 10 klinik çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, 1,5-3 ay sürekli kullanılması ile vücut ağırlığında ortalama 1 ila 1,2 kilogram civarında bir azalma sağlanabilmiş.

Yağlı ve şekerli besinlerin emilimini azaltanlar

Zayıflama amacıyla pazarlanan bazı ürünler ise etkilerini bağırsaklarda kitle oluşturarak yağ ya da şekerli besinlerin emilimini azaltarak, doluluk hissi yaratarak acıkmayı geciktirmek suretiyle gösteriyor. Bu şekilde yararlanılan ürünlerden "çitosan" kabuklu deniz hayvanlarından elde edilen bir polisakarit (çoklu-şeker yapısında). Yapılan beş çalışmanın sonuçları ise yeterince ikna edici değil. Yine polisakarit yapısında (glukomannan) bir ürün olan "konjac" bir bitkinin (*Amorphophallus konjac*) yumrularından elde ediliyor ve günde 3 gram 2 ay kullanıldığında yararlı sonuçlar vermiş.

Son yıllarda Güney Afrika kaynaklı bazı bitkilerinin dünyada etkin ilaçlar olarak pazarlandığını görüyoruz. Mesela, kaktüs tipi etli gövdesi olan iki bitkinin, *Hoodia* ve *Caralluma fimbriata* (bu bitkilerin Türkçe adı yok) bileşiminde bulunan pregnan glikozitleri nedeniyle iştahı baskıladığı; iki ay uygulandığında iştahı azalttığı, vücut ağırlığında azalma ve belde incelme sağladığı bildiriliyor. İlginç olarak şekerli ve yağlı gıdalara olan talebi azalttığı, buna karşılık sebze ve meyveye olan isteği etkilemediği bildiriliyor.

Vücutta yağ asidi sentezini azaltarak

Güneydoğu Asya kaynaklı bir tropik bitki olan *Garcinia cambogia* meyveleri ya da etkili bileşeni hidroksisitrik asidin, yağ asidi sentezini baskılayarak etkili olduğu ve bu suretle vücutta yağ oranının azaltılmasında yararlı olabileceği ileri sürülüyor. Ancak insan denemeleri çelişkili sonuçlar verdiği için etkili ya da etkisiz şeklinde karar vermek zor görünüyor. Bazı çalışmalarda günde 1,2 ile 1,5 gram arasında verildiğinde fazla kilolu kişilerde herhangi bir

olumlu sonuç vermemiş. Diğer bazı çalışmalarda ise vücut ağırlığında yüzde 5-6'lık bir azalma sağlamış. Belki kilo korumaya yönelik kullanılması daha uygun olabilir.

Sonuç olarak, zayıflama ürünlerinin kişiye uygun sağlıklı diyet ve egzersiz programları ile birlikte uygulanmadıkça, tatminkâr sonuçlar vermesi zor görünüyor. Yürütülen bilimsel çalışmaları genel olarak değerlendirdiğimizde, doğal zayıflama ürünlerini kullanarak vücut ağırlığında ayda 1-4 kilogram gibi azalma sağlanabiliyor. Eğer kullanılan doğal ürün, vücut ağırlığında 8-10 kilogram gibi yüksek değerlerde kayıp sağlıyorsa öncelikle içerisine sentetik zayıflama ilaçlarının katıştırılmış olup olmadığından şüphelenmek gerekiyor. Kısa sürede bu kadar yüksek bir etki, şüphesiz herkesin beklentisi olabilir, ama yol açabileceği olası sağlık sorunları ve bilhassa ölüm riski gözönüne alındığında, "Dimyata pirince giderken evdeki bulgurdan olmak" halk deyişinde olduğu gibi sağlığınızdan veya canınızdan olmak da olası. Bu konuda bir vatandaş olarak beklentim, ilgili devlet kurumlarının, piyasadaki doğal ürünlerin bu tip olası riskli olabilecek katıştırmalar bakımından etkin denetimini sağlayarak vatandaşını korumasıdır.

Kafein taşıyan bitkiler yağ yakıcı etki gösteriyor

Bir zayıflama ürününün etkinliğin bilimsel bakımdan değerlendirilebilmesi ancak zayıflatıcı etkisinin bilimsel çalışmalar ile ortaya konulması halinde söz konusu olabilmektedir. Etkisinin bilimsel kriterlere uygun klinik çalışmalar (randomize, çift körlü, plasebo kontrollü, ...) ile ortaya konulması durumunda ise kaç kişi üzerinde denendiği, kullanılan ilacın kalitesi gibi alt başlıklar dikkate alınır. Ancak bilimsel nitelikte klinik çalışmaların pahalı olması nedeniyle piyasadaki doğal zayıflama ürünlerine yönelik bu tip çalışmaların sayısı çok azdır. Daha ziyade, geriye (retrospektif) ya da ileriye (prospektif) dönük izleme çalışmalarının sonuçları ile yetinilir. Doğal zayıflama ürününün etkinliğini açıklayabilecek insan klinik çalışmaları bulunmuyorsa deney hayvanı ya da deneysel çalışmaların bulguları yorumlanmaya çalışılır.

Şu ana kadar doğal zayıflama ürünlerinin etkiliği konusunda uluslararası dergilerde yayımlanan 915 çalışmadan sadece 77'sinin bilimsel ölçekte olduğu ve bunlardan sadece 19'unun insan klinik denemeleri kalan 58'inin ise deney hayvanı üzerindeki çalışmaların bulgularına dayandığı görülüyor.

Kafein taşıyan ürünler

Klinik çalışma sonuçları incelendiğinde, kafein taşıyan ürünlerin etkinliği dikkati çekiyor. Çay yapraklarından hazırlanan yeşil çay (fermente olmamış),

oolong çayının (yarı-fermente olmuş-Japon çayı) yanı sıra, başka bitkilerden elde edilen mate çayı (Paraguay çayı) ve guarana'nın zayıflamada yağ yakıcı etkisi bulunuyor. Yeşil çayın uzun süreli kullanılması, bileşiminde bulunan kateşinlerin (özellikle epigallokateşin gallat) ve kafeinin farklı mekanizmalarla, vücuttaki noradrenalin seviyesini farklı şekillerde artırararak, yağ yakıcı etki gösterdiği ortaya konulmuş. Bu bakımdan kilo verme programlarında ve daha sonraki kilonun korunması aşamalarında yararlı olabileceği bildiriliyor. Yine çay yapraklarından yarı-fermentasyon ile elde edilen oolong çayında bulunan kateşinler ise bağırsaklarda bulunan alfa-glikozidaz enzimini baskılayarak besinlerdeki nişastalar gibi kompleks şekerli (polisakarit) gıdaların parçalanmasını ve emilerek yağ şeklinde depolanmasını azaltarak etki etmektedir.

Kafein bakımından zengin bu bitkilerin çay olarak ya da özütlerinin ilaç şeklinde kullanılması ile sağlanacak zayıflama, uzun süreler almaktadır. Ayrıca kafeinin hassas kişilerde yol açabileceği yan etkiler nedeniyle kullanımı sınırlıdır. Kafein miktarına bağlı olarak ortaya çıkabilecek riskler; 250 miligram kafeinle yüksek tansiyon, kalp hızında artış, plazma renin aktivitesi ve 1000 miligramla ise uykusuzluk, titreme, çarpıntı, sinirlilik, aşırı idrar olarak gösterilmektedir.

Yağ yakıcı olarak kafein ve efedrin (Ephedra, Ma Huang) alkaloiti karışımlarının hızlı yağ yakıcı etki sağlamasına karşılık yol açtığı paranoya ve ölüm vakaları nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2003 yılında tüm dünyada kullanılması engellenmiştir.

Vücudumdaki yağlanmayı nasıl önlerim?

Daha süratli ve kalıcı bir şekilde zayıflama sağlanabilmesi için çeşitli yöntemler denenmekte ve elde edilen sonuçlara göre tedavi uygulamaları zaman zaman köklü bir şekilde değiştirilebilmektedir. Bu uygulamalar için yeni ilaç adayı moleküllerin geliştirilmesinde yine en önemli kaynak doğadır. Araştırıcılar, basit ya da gelişmiş bitkilerde fotosentez sonucu meydana gelen zengin ve çok çeşitli kimyasal yapıları hedefledikleri amaca yönelik deney modelleri üzerinde uygulayarak etkili yeni ilaçlar geliştirmeye çalışırlar. Bu şekilde geliştirilen, obezite tedavisinde kullanılan kimyasal ilaçlardan biri olan "orlistat" bir mikroorganizmadan (streptomyces toxitricini) elde edilen lipstatin'adlı maddenin, kimyasal olarak hidrojenlenmesi ile elde edilmiştir. Bu ilacın etkisi, vücutta pankreastan salgılanan ve yağları parçalayıcı (lipolitik) bir enzim olan "pankreatik lipaz" salgılanmasını baskılamak ve azaltmaktır. Bu enzim, yiyeceklerle aldığımız yağların önemli bir kısmının (yüzde 50-70'lik) değişime uğratılarak vücuttan emilimini sağlamaktadır. Dolayısıyla, bu enzimin

salgılanması baskılandığında yağların vücuttan emilemeden atılması sağlanabilecektir. Son yıllarda obeziteye karşı etkili ilaç geliştirilmesinde en önemli hedeflerden biri bu enzim üzerinde çalışmalar sürdürülmektedir.

Yapılan bilimsel çalışmalar, bitkilerde bulunan çok sayıda maddenin pankreatik lipaz enzimi üzerinde baskılayıcı etkisi bulunduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle polifenolik yapıda bitki bileşenlerinin (flavonol, flavon, kalkon, kateşinler) etkili olduğunu gösteren çalışmalar dikkati çekmektedir. Nitekim bu tip bileşenler bakımından zengin olan çay yapraklarının fermente edilmemiş (yeşil çay) ve yarı-fermente edilmiş tipi olan çayların (oolong çayı), pankreatik lipaz enzimini baskıladığı tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise mate çayının da yüksek yağ içerikli besinle beslenen obez sıçanlarda pankreatik lipazı baskıladığı, şişmanlamayı önlediği, kolesterol (kötü kolesterol) ve trigliserit seviyelerini düşürdüğü bildirilmektedir. Bu ürünlerin üçü de (yeşil çay, oolong çayı ve mate çayı) yağ metabolizması üzerindeki etkileri nedeniyle günümüzde zayıflama programlarında sıklıkla yer almaktadır.

Bir başka bilimsel çalışmada günlük hayatımızda kullandığımız çeşitli bitkilerin pankreatik lipaz enzimi üzerinde baskılayıcı etkisi bulunup bulunmadığı incelenmiş. İncelenen bitki özütleri arasında ökaliptus (*Eucalyptus galbie*) yapraklarının yüzde 64, ıspartagülü (*Rosa damascena*) taç yapraklarının yüzde 57, yabani kereviz (*Levisticum officinale*) köklerinin yüzde 55 gibi yüksek oranda bu enzimi baskıladığı tespit edilmiş. Uzun liste içerisinde ilginizi çekebilecek başka bitkiler de yer alıyor. İlgilenenler için bunlardan dikkatimi çeken bazılarının isimleri ve parantez içinde de enzimi baskılama yüzdelerini sıralıyorum: ısırgan yaprağı (*Urtica urens*) yüzde 44,7, devedikeni (*Alhagi camelorum*) yüzde 44.5, ışgın kökü (*Rheum ribes*) yüzde 43, mersinyaprağı (*Myrtus communis*) yüzde 40, seylantarçını (*Cinnamomum ceylanicum*) yüzde 39, incir yaprağı (*Ficus carica*) yüzde 34,2, çörekotu tohumu (*Nigella sativa*) yüzde 31,4, anasontohumu (*Pimpinella anisum*) yüzde 31, çementohumu (*Trigonella foenum-graecum*) yüzde 30. Ayrıca defneyaprağı, zencefil, kekik, zeytinyaprağı gibi bilinen bitkiler de yüzde 20 civarında etkili olmuşlar. Bu deneysel sonuçların insanlar üzerindeki uygulamalarda ne derecede etkili olabileceğini söyleyebilmek için henüz erken. Ancak yukarıda bahsi geçen bitkilerin bir kısmı günlük hayatımızda sıklıkta tükettiğimiz baharat ya da sebzelerden oluşuyor. Dolayısıyla beslenmemiz sırasında akılcı oranlarda abartılmadan kullanılması yararlı olabilecektir.

İştahımı nasıl baskılarım?

Zayıflama diyetlerinde müshil ya da idrar söktürücü etkilere sahip ürünlerin kullanılması, başlangıçta bağırsakların boşalması ve vücuttan suyun atıl-

masına bağlı olarak hemen birkaç kilo kaybı sağlaması nedeniyle kullananların moralini yükseltmektedir. Ancak bu tip etkiye sahip ürünlerin uzun süreli kullanılması, yol açabileceği riskler nedeniyle artık önerilmemektedir.

Zayıflama rejimlerinde günümüzde yaygın uygulanan yaklaşımlar, öncelikle "iştahı kesmek" ve "yağları yakmak". "Acı kırmızıbiberin" etkili bileşeni olan "kapsaisin", sempatik sinir sistemi uyararak adrenal medulladan kateşolaminlerin salgılanmasını sağlamakta ve bu suretle iştahı kestiği, yağ yakılmasını hızlandırdığı ileri sürülmektedir. Kapsaisin maddesi acı kırmızıbiberde bulunuyor, tatlı kırmızıbiberde ise bulunmuyor. Normal olarak etkili bir uygulama için acı kırmızıbiberin günde 3 defa 10 gram gibi çok yüksek miktarlarda kullanılması öneriliyor ki, uzun süreli kullanımda sindirim sisteminde yol açabileceği tahriş neticesi önemli riskler söz konusu olabilir. Bu konuda önemli sayılabilecek bir gelişme, araştırıcılar kapsaisin ile aynı etkiye sahip, ama acı olmayan bir alternatif kaynak üzerinde çalışıyorlar. Ülkemizde yetişmeyen bir bitkiden (*Evodia* türleri) elde edilen "evodiamin" isimli madde ile deney hayvanlarında yürütülen çalışmalarda yağ depolanmasını önleyerek kilo almayı önlediği tespit edilmiş.

Zencefil kökü kilo kontrolünde etkili olabilir

Zencefil kökü içerisindeki gingeroller de kapsaisin ile benzer etki yapmakta, safra salgısını artırarak, yağların sindirimine yardımcı olabilmektedir. Deney hayvanları üzerinde yürütülen çalışmalarda, 2 ay süre ile yağlı diyetle beslenen farelerin besinlerine yüzde 1-3 oranında ilave edildiğinde kilo almayı önlediği, total kolesterol ve trigliserit miktarını düşürdüğü, kan şekerini azalttığı gözlenmiş. Yağlı diyet ile beslenen hayvanlarda kilo almayı önlediğine göre, diyet ile birlikte uygulandığında daha etkili olabileceği düşünülebilir.

Sağlıklı 12 gönüllü insana 2 hafta süresince günde yaklaşık 1200 miligram (günde 3 defa 400 miligram) zencefil verildiğinde sadece bir kişide uygulamanın ilk 2 günü içerisinde ishal görülmüş, başka bir olumsuz durum tespit edilmemiş. Ancak günde 6 gramın üzerinde kullanılması durumunda mide ekşimesi ve mide tahrişi görülebiliyor. Bilindiği gibi zencefil günde 1 gramı aşmayan miktarlarda hamilelikte sabah bulantılarının giderilmesi amacıyla da kullanılıyor ve hamile deney hayvanları üzerinde yürütülen çalışmalarda cenin üzerinde herhangi olumsuz etkisi tespit edilmemiş. Bu da güvenililiğinin göstergesi olarak değerlendirilebilir. Diğer taraftan, zencefilin pıhtılaşmayı önleyici etkisi nedeniyle kan sulandırıcı ilaç kullananlar ve kan şekerini düşürücü etkisi nedeniyle de şeker düşürücü ilaç kullananlarda dikkatli uygulanması, safra artırıcı etkisi nedeniyle de safra kesesi bulunmayan kişilerde kullanılmaması yerinde olacaktır.

Bağırsaklarda şişerek doygunluk hissi yaratan bitkisel ürünler

İştahı baskılamak amacıyla yararlanılabilecek bir başka seçenek grubu ise şişerek bağırsaklarda doluluk hissi oluşturan polisakarit tipi bileşenlere sahip bitkisel ürünler. Bu tipi ürünler arasında "karnıyarıktohumu kabuğu", yüzde 10-30 arasında müsilaj taşır ve şişerek hem bağırsaklarda boşalmayı kolaylaştırır, hem de besinlerle alınan yağ ve şekerlerin emilimini kısmen engeller. Bu tip ürünlerin kullanılması sırasında bol miktarda su ile birlikte alınması gerekir. Yine benzer yapıda bileşenlere sahip olan konjackökü (glukomannan) ya da guar zamkı (galaktomannan) yararlı olabilmektedir. Ancak bu tip ürünlerin kilo verme aşamasında değil de, kilo verdikten sonra kiloyu koruma mücadelesi sırasında daha yararlı olabileceği ileri sürülüyor.

Asaiberi: Bu Mor Renkli Meyve Yoksa Bir Mucize mi?

Son zamanlarda, zayıflatıcı olarak piyasada pazarlanan ürünler arasında en popüler olan bitkisel ürünlerden biri de asaiberi. Orta ve Güney Amerika'da yetişen ve bilimsel adı *Enterpe oleracea* olan bir palmiye türünün meyvelerinden hazırlanan içecek, tablet vb ürünleri bulunuyor. Pazarlanma stratejisi ise insanların en hassas olduğu, en çok talepte bulunduğu alanlar; yüksek lif içeriği nedeniyle tok tutucu, zayıflatıcı, enerjiyi artırıcı, cinsel gücü artırıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, detoks yapıcı, cildi güzelleştirici, kalp ve damar işlevlerini destekleyici, uykuyu düzenleyici, kolesterolü düşürücü, diyabeti tamamen tedavi edici ve diğerleri. Aklıma şu sevimli reklam geldi; annem hem doktor, hem aşcı, hem ayakkabı bağlayıcı, hem... Peki ileri sürülen bu etkileri ne derecede bilimsel araştırmalar ile destekleniyor?

Asaiberi ile ilgili bilimsel değerlendirme çalışmalarının tümü son 5 yıl içerisinde yayınlanmış. Tüm koyu mor-menekşe renkli bitkisel ürünlerden bekleneceği gibi, asaiberinin meyve suyu ve pulpasının başlıcası prosiyanidin tipi polifenolik bileşikler (siyanidin-3glikozit ve siyanidin-3-rutinozit) olmak üzere fenolik bileşikler (flavonoitler, fenolik asitler) bakımından zengin olduğu tespit edilmiş. Bu tip bileşiklerin kuvvetli antioksidan etkisi artık herkes tarafından çok iyi biliniyor. Neredeyse tüm kırmızı meyve ve sebzeler sağlıklı yaşam için öneriliyor; nar, yabanmersini, kırmızıpancar vb. Nitekim asaiberinin antioksidan etkisini değerlendiren deneysel (in vitro) araştırmalarda peroksi ve peroksinitrit radikalleri üzerinde yüksek etkisi bulunmasına karşılık, hidroksi radikalleri üzerinde zayıf etkili olduğu görülmüş. Yapılan bir çalışmada meyvelerin yapısındaki polifenolik bileşiklerin ısıya dayanıkız olduğu, oda ısısında 10 haftada yüzde 20, hafif ısıtıldığında ise yüzde 74 kayba uğradığı belirlenmiş. Yani ürünün buzdolabında tutulması önerilir.

Diğer antioksidanlar gibi kalp ve damar hastalıklarında koruyucu olarak etkili olması muhtemel. Nitekim sıçanlarda damar genişletici etkisi bulunduğu tespit edilmiş. Bir başka deneysel çalışma da bu bulguyu destekliyor; meyvelerinin taşıdığı prosiyanidinlerinin nitrik oksit (iNOS) üzerinde baskılayıcı

etkisi bildiriliyor. Antioksidan etkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda bu etkisinin üzüm, çilek, mango, aserola gibi bilinen antioksidan etkili meyvelerden daha zayıf olduğu gözlenmiş. Bir sıralama yapılması gerekirse, asaiberinin antioksidan etkisinin portakal suyu, elma suyu ve çaydan daha yüksek olduğu, vişne ve kranberi ile eşit olduğu bildiriliyor.

Kolesterol düşürücü etkisini değerlendirmek üzere yürütülen bir çalışmada yüksek kolesterol diyeti verilen sıçanlarda asaiberi kurutulmuş meyve pulpasının, kötü koleterol (LDL) ve total lipit seviyesini düşürdüğü gözlenmiş. İki deneysel (in vitro) çalışmadan birinde asaiberi usaresinin vücutta yangıya yol açan bazı enzimleri (siklooksijenaz-1 ve -2) baskıladığı ve diğerinde ise deneysel lösemi hücreleri (HL-60) üzerinde orta derecede etki gösterdiği bildiriliyor. Ancak bu deneysel bulgular asaiberinin kanser tedavisinde ya da yangılı hastalıklarda etkili olup olamayacağının bir göstergesi olamaz, Çok daha ayrıntılı çalışmalara gerek var.

Sonuç olarak, asaiberi ile ilgili olarak ortaya atılan iddiaların henüz bilimsel olarak net bir şekilde ortaya konulamadığı görülüyor. Özellikle zayıflatıcı etkisi, ya da iştahı kestiği, enerjiyi artırdığı, uykuyu düzenlediği veya cinsel gücü artırıcı etkisi bulunduğunu destekleyen hiçbir bulgu bulunmuyor. Şeker hastalığını tamamen iyileştirdiğine yönelik iddia ise tamamen tutarsız. Meyvelerin orta derecede antioksidan etkisine bağlı olarak, diğer antioksidan etkili bitkisel ürünler gibi kalp ve damar hastalıklarında koruyucu olarak yararlı olabilir. Kolesterol üzerinde orta derecede bir etkisi olabileceği hayvan deneyi ile de destekleniyor.

Kırmızıbiber Kilo Vermede Gerçekten Etkili Olabilir mi?

Son yıllarda piyasaya sürülen gıda desteği ürünlerin büyük çoğunluğunun satışını artırmak amacıyla "zayıflatıcı" olarak pazarlandığını görüyoruz. Zayıflamaya çalışan milyonlarca kişinin, Nasrettin Hoca'nın göle yoğurt çalması gibi, "Ya tutarsa" mantığı ile bu ürünlerden bir kere bile satın alsa ortaya çıkan satış rakamını tahmin edebilirsiniz. Bilimsel açıdan bakıldığında ise önemli olan, ileri sürülen zayıflatıcı etkisinin bilimsel çalışmalar ile ne derecede desteklendiğidir. Bilimsel çalışmaların "güvenilir" kaynaklarda yayınlanmış olması bir diğer önemli husus, şüphesiz. Çünkü bazı dergilerde "düzmece deneysel sonuçların" yayınlanması da mümkün olabiliyor. Diğer taraftan, insan ve deney hayvanları arasındaki farklı metabolizmalar nedeniyle deney hayvanları üzerinde yürütülmüş deneysel bulgular, ürünün etkinliği hakkında ancak fikir verebilmektedir. Dolayısıyla insanlar üzerinde klinik çalışmalarının yürütülmesi önemlidir.

Zayıflama takıntısı içerisinde, piyasaya sürülen her ürünü denemeye kalkarsanız vücudunuzda kalıcı hasara yol açmanız mümkün olabilir. Henüz "Her istediğimi yiyeyim, hem de zayıflayayım" şeklinde bir düşünce ile başarıya ulaşmak mümkün değil. Kendi vücudunuzu, metabolizmanızı tanımanız ve buna uygun bir diyet seçmeniz gerekir. Diyet ve egzersiz ile birlikte uygulanmayan bir zayıflama programının başarılı olması beklenmemeli.

Kırmızıbiber meyvesi ve kapsaisin yağ metabolizmasını hızlandırıyor

Son zamanlarda, kırmızıbiberin zayıflama programlarında ne derecede etkili olabileceği konusu tartışılıyor. Benim için önemli olan husus ise, bu iddialar ve tartışmaların ne derecede bilimsel bulgular ile desteklendiği.

Kırmızıbiberin içerisinde acı lezzetini veren kapsaisin isimli maddenin vücuttaki yağ metabolizmasını artırarak zayıflamada yararlı olabileceği ilk olarak Japon araştırıcıların dikkatini çekmiş. Kapsaisin sempatik sinir sistemi uyararak adrenal medulladan kateşolaminlerin salgılanmasını sağlamakta ve bu suretle enerji ve yağ metabolizmasını artırdığı ileri sürülmektedir. Kırmızıbi-

berin yenilen miktarla orantılı olarak, yemek sonrası vücuttaki metabolizmayı hızlandırarak besinlerin yakılmasını uyarabileceği, iştahı baskılayarak alınan enerji miktarını azaltabileceği ve bu suretle vücuttaki yağ kitlesinin azalmasını sağlayabileceği düşünülmektedir. Yemekle alınan yağlar, taşıdığı yoğun enerjiye karşılık, doygunluk yaratma kapasitesi düşük olduğundan obezite oluşumunda önemli bir etkendir. Dolayısıyla kırmızıbiberin yağ metabolizmasını hızlandırması, obezite oluşumunun engellenmesi ve tedavisi bakımından yararlı olabilmesi muhtemeldir. Bu konuda Japon araştırıcılar tarafından yürütülen klinik çalışmalarda kırmızıbiberin iştahı baskıladığı, toplam alınan besin miktarında azalmayı sağladığı ve enerji sarfiyatını artırdığı sonucuna varılmıştır.

Daha sonra yürütülen bir çalışmada ise gönüllülerin bir kısmına kırmızıbiberin etkili maddesi kapsaisin, kapsül halinde yutturularak doğrudan mide-bağırsak sistemine gitmesi sağlanırken, diğer bir kısmına ise kapsaisin domates suyu içerisine ilave edilerek verilmiş. Sonuçta, alınan enerji miktarının kapsaisinin domates suyu içerisinde verilmesi ile daha belirgin bir şekilde azaldığı gözlenmiş. Yani kapsaisin ağızdan temas ile verildiğinde iştahı daha yüksek oranda (yüzde 25-30 kadar) baskılamış. Benzer bir sonuç bir başka grup araştırıcı tarafından da aynı yıl içerisinde yayınlanan çalışmada ortaya konuluyor. Bu çalışmada ise erkek gönüllülere değişen acılıkta kırmızıbiberli çorba ve boş kapsül (plasebo kapsül), diğer gruba ise kırmızıbiber içermeyen çorba (plasebo çorba) ile birlikte kapsaisin taşıyan kapsül verilmiş. Deney sonucunda kırmızıbiberli çorba verilen gönüllülerde kırmızıbiber miktarı arttıkça iştahı baskıladığı tespit edilmiş. Yani kırmızıbiberin iştahı kesici etkisinin ağız yoluyla alındığında sempatik sinir sistemini uyarmasına bağlı olabileceği sonucuna varılmış.

Burada sorun, verilen miktarın artmasına bağlı olarak etkinin artması. Şüphesiz kırmızıbiberin fazla miktarda tüketilmesi pek mümkün değil. Mide-bağırsak sisteminde yol açabileceği tahrişe bağlı ortaya çıkabilecek sorunlar ciddi boyutlarda risk yaratabilir. Piyasada farklı bileşimlere sahip "kırmızıbiber kapsülleri" zayıflama amacıyla pazarlanıyor. Kullananların ifadeleri yukarıdaki deneysel sonuçları destekler nitelikte; iştahı baskılıyor. Ancak literatürde tansiyonu yükseltebileceği ve astım krizlerini tetikleyebileceği yönünde bazı uyarılar yer alıyor. Nitekim bir dostum tansiyonu yükselttiği için kırmızıbiber kapsüllerinin kullanımını kesti. Benim bu konudaki endişelerim biraz daha farklı boyutta. Bu ürünlerden biri üzerinde yaptığımız incelemede kapsüllerde, kırmızıbiber yerine sibutramin kullanıldığını tespit ettik. Halbuki kutunun üzerinde "kırmızıbiber meyvesi" taşıdığı yazılı idi.

Yeşil Kahvenin Kilo Verdirici Etkisi Var mı?

Birkaç yıl önce yayımlanan bir araştırmada, içilen kahve miktarı ile kilo sorunu arasında ters bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmış. Yani, daha çok kahve içenlerde daha az kilo sorunu görülüyor. Bu etkinin klorojenik asitten kaynaklandığı bildiriliyor. Kahve içen bir kişi günde yarım gram ile bir gram arasında klorojenik asit alabiliyor. Yeşil ya da ham kahve çekirdekleri içerisinde bulunan klorojenik asit, kahve tohumlarının kavrulması sırasında büyük ölçüde parçalanarak kayba uğramaktadır. Bu bakımdan ham kahve tohumlarından alkol ile (alkolün uçurularak uzaklaştırılması sonucu) hazırlanan "yeşil kahve özütü"nün zayıflatıcı amaçla kullanılması daha etkili olabilmektedir. Tabii, bu etkide kahve içerisinde bulunan kafeinin, yağ yakıcı etkisinin katkısı bulunduğunu da unutmamak gerekir. Deney hayvanları üzerinde yapılan çalışmalarda yeşil kahve özütünün etkisini; şekerin emilimini azaltarak (karaciğer glikoz-6-fosfataz enzim inhibisyonu), karaciğerde kolesterol sentezini baskılayarak ve trigliserit birikimini azaltarak ve yağ asidi oksidasyonunu artırarak gösterdiği ileri sürülmektedir.

Yeni yayımlanan bir çalışmada, zayıflatıcı bir besin desteği olarak pazarlanan "yeşil kahve özütü" üzerinde farklı araştırıcılar tarafından yürütülen klinik çalışmaların meta analizi[4] yapılmış. Bu meta analiz çalışmasında, bilimsel kriterlere uygun olduğu saptanan ve toplamda 142 kişinin katıldığı 3 klinik çalışmanın bulguları değerlendirmeye alınmış. Bu çalışmalarda gönüllülere günlük 200 miligram klorojenik asit bakımından zenginleştirilmiş yeşil kahve özütü verildiğinde 3 aylık uygulama süresinin sonunda 5 kilo civarında bir kilo kaybı sağlanabildiği, kısa süreli uygulamalarda ise etkinin zayıf olduğu sonucuna varılmış. Aslında besin desteklerinin zayıflatıcı etkisinin sentetik ilaçlar gibi kuvvetli olmasını beklemek yanlış olur. Sık sık belirttiğim gibi hızlı etki, zararlı etkilere yol açabiliyor. Bu nedenle, diyet ve egzersiz ile birlikte besin desteklerinin kullanılması suretiyle daha uzun süreçte sağlanan yarar, daha sağlıklı ve daha kalıcı olacaktır.

4 Meta analiz: Farklı gruplar tarafından farklı deney kurgularıyla yürütülen klinik çalışmaların bulgularını birbiri ile bilimsel yöntemler ile karşılaştırarak değerlendiren önemli çalışmalardır.

Mate Çayının Zayıflatıcı Etkileri ve Riskleri Üzerine

Güney Amerika bitkisi olan matenin yapraklarından sıcak suyla hazırlanan çay ya da soğuk su ile hazırlanan içecekler (chimarrao, terere) artık sadece Güney Amerika halkları arasında değil, ülkemiz de dâhil tüm dünyada yaygın bir kullanıma sahip. Bileşiminde bulunan polifenolik (kateşinler) ve fenolik (klorojenik ve kafeik asitler) maddelerin oranı çok yüksek (yüzde 80), ayrıca kafein (yüzde 8), teobromin (yüzde 2) ve saponinler taşıyor. Yani bildiğimiz çay ya da kahve gibi kafein taşıyan içecelerden çok daha yüksek kafein oranına sahip. Yüksek fenolik içeriğine bağlı olarak antioksidan etkisi önplana çıkarılıyor; kalp krizi riskini azaltıcı, DNA hasarına karşı koruyucu etkileri deneysel olarak da ortaya konulmuş. Ancak sanırım ülkemizde popüler olmasının nedeni deneysel olarak da ortaya konulan yağ yakıcı (termojenik) ve şişmanlamayı önleyici (antiobezite) etkileri. Nitekim geçtiğimiz dönemlerde çok popüler olan "beşi bir yerde" zayıflama çayının bileşenlerinden biri olarak dikkatleri çekmişti.

Brezilyalı araştırıcılar tarafından yürütülen çalışmalarda deney hayvanlarına önce 2 ay süre ile sadece yüksek yağ içerikli besin verilerek lipit değerleri yükseltilmiş. Ardından da 2 ay süre ile yüksek yağ içerikli besin ile birlikte mate özütü uygulanmış. Yapılan analizlerde hayvanların şişmanlamasının belirgin bir şekilde önlendiği, yüksek yağ içerikli besin verilirken artan serum trigliserit, kötü kolesterol (LDL) seviyelerinin belirgin bir şekilde düşürüldüğü ve iyi kolesterolün (HDL) yükseltildiği tespit edilmiş. Mate verilen hayvanlarda, karaciğer yağlanmasının da belirgin bir şekilde azaldığı görülmüş. Yapılan deneysel (in vitro) çalışmada, mate özütünün incebağırsakta besinlerle alınan yağları parçalayarak emilimini sağlayan "pankreatik lipaz" enzimininin etkisini baskıladığı gözlenmiş. Dolayısıyla, matenin zayıflatıcı özelliğinin bu enzim üzerindeki muhtemel etkisine bağlı olabileceği düşünülüyor. Nitekim klinik uygulamalarda da kan lipit değerlerinin düştüğü bildirilmektedir.

Aynı grup tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise, yüksek yağ içerikli besin ile birlikte mate özütünün 3 ay boyunca uygulanmasıyla şişmanlıkta rol

oynayan leptin, adiponektin gibi onbir kadar genin ekspresyonunu belirgin bir şekilde azaltmış. Yani matenin etkisi sadece yağ yakıcı bir etki ile sınırlı değil. Şişmanlamamıza neden olan genler üzerinde de etkili olabilir.

Mate yapraklarının tüketilmesi riskli mi?

Mate yapraklarının sağlık için yararlarını ortaya koyan bu deneysel ve klinik bulgulara karşılık, bazı Güney Amerika toplumlarında yürütülen epidemiyolojik saha çalışmalarının sonuçlarına bakılarak sıcak mate çayı tüketimi ile ağız-yutak kanserleri arasında bir ilişki bulunabileceği şüphesi ortaya atılmaktadır. Ancak bu iddialara net bir açıklama getirilememektedir. Sadece sıcak içilen mate çayı için yapılan bu gözlemlere dayanılarak yeni yayımlanan değerlendirme çalışmalarında, riskin çayın sıcak olarak içilmesinin yol açtığı ağız-yutak mukozası harabiyetine bağlı olabileceği yorumuna yer verilmektedir. Diğer taraftan, mate yapraklarının Güney Amerika'da çok yüksek miktarlarda tüketildiği, Uruguay'da kişi başına yıllık tüketilen miktarın 8 kilogram olduğu bildirilmektedir. Basit bir hesapla bu ülkelerde ortalama günde 25-30 bardak mate çayı tüketildiğini tahmin ediyorum. Dolayısıyla kaynar mate çayının bu kadar yüksek miktarlarda tüketilmesi diğer bir etken olabilir. Mevcut çalışmalarda bu hususun değerlendirilmeye alınmamış olması önemli bir eksik, kanımca. 25-30 yıl kadar önce taşıdığı kateşinler nedeniyle içtiğimiz siyah çay için de kansere yol açtığı iddiaları ortaya atılmış, ancak daha sonra yapılan çalışmalarda özellikle yeşil çay ve temel kateşin bileşeni epigallokateşin gallatın bazı kanserlerden koruyucu rolü bulunduğu bildirilmişti. Sonuç olarak, aşırı miktarlarda ve aşırı sıcaklıkta herhangi bir ürünün tüketilmesi ile de bu tür riskler kaçınılmaz olabilir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Mate çayı nasıl hazırlanmalı?

Çay demler gibi hazırlanmalıdır.

Hangi miktarda ne miktarda kullanılmalı?

Günde 2-4 bardak içilebilir. Kafein taşıdığı gözönünde bulundurulmalıdır.

ÖĞRENCİLİK

Güzel Çiçek Kokusunun Kavrama ve Algılamaya Bir Katkısı Olur mu?

Yapılan araştırmalar, kokulu bitkilerin etkilerinin sadece psikolojik olmadığını, fizyolojik, davranış ve algılama yetenekleri üzerinde de doğrudan etkileri bulunduğunu ortaya koyuyor. Bir çiçeği kokladığımızda, burun içerisindeki mukusta çözünerek ve akciğerlerde bronşiollerden kana karışarak vücutta bazı genel etkiler sağlamaktadır. Çiçek kokularının limbik sisteme etki ederek bilhassa kavrama ve algılama yeteneğini etkilediğini ortaya koyan çeşitli yayınlar var. Mesela, gardenya bitkisi, koklayanlarda sosyal davranışın geliştiği ve kişinin çekiciliğinin arttığı, karanfilin canlı renginin yanı sıra gül ve leylak kokusu sıkılması ile müşterinin daha fazla ilgisi çekildiği tespit edilmiş.

Çiçeklerin sadece kokusu değil, görüntüsünün de insan davranış ve algılamasında olumlu etkileri bulunuyor. Mesela, insanların çalıştığı yerlerin insan sağlığı bakımından önemini ortaya koyan bir çalışmada, bir serada çalışanların, bir eğitim kurumunda çalışanlara göre stres seviyelerinin oldukça düşük olduğu, yüksek tansiyon riskinin azaldığı ve nabızlarının oldukça düşük olduğu belirlenmiş. Aynı durum öğrencilerin kapasitesi bakımından da önemli. Doğa ve çiçek görüntülerinin üniversite yurtlarında kalan öğrencilerin çalışırken dikkatini ve algılamasını artırdığı bildiriliyor. Kadın üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada, kırmızı çiçekli sardunya çiçeklerinin, beta-beyin dalgalarının etkisini azaltarak stresi azalttığı gözlenmiş.

Lavanta kokusunun ve çiçek arajmanları algılama ve öğrenme işlevlerini artırıyor

Lavanta kokusunun taşıdığı uçucu yağa bağlı olarak rahatlatıcı ve yatıştırıcı etkilerinin yanı sıra virüs, bakteri, fungus gibi mikroorganizmalara karşı etkili olduğu bilinmektedir. Bir çalışmada demans hastalarına lavanta koklatılması ile daha uzun süre uyutulabildiği tespit edilmiş. Lavantaçiçeği veya lavantayağı koklatılan kadınların, alfa-beyin dalgalarında artış ve beta-beyin dalgalarında azalmaya bağlı olarak stresin hafiflediği belirlenmiş. Aynı araştırıcı grup, daha sonra yaptıkları bir çalışmada ise, lavanta kokusu ve çiçek arajmanının üniversite öğrencilerinde zihinsel metamatik çözümü üzerindeki etkisini incelemiş. İlginç değil mi?

Herhangi bir çiçek alerjisi olmayan 34 kadın ve 32 erkek üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen çalışmada, deney materyali dört gruba ayrılarak uygulanmış:

1. Masa üzerine beyaz vazo içerisinde kokusu olmayan ya da çok az olan çeşitli renklerde bitkilerden (karanfil, krizantem, eğrelti vb) hazırlanmış çiçek arajmanı konulmuş.
2. Saf lavantayağı (*Lavandula angustifolia*) odaya püskürteç ile sıkılmış.
3. Hem koku hem de çiçek arajmanı birlikte uygulanmış.
4. Kontrol grubu için masa üzeri boş bırakılmış ve odaya koku sıkılmamış.

Öğrenciler gelişigüzel şekilde 4 gruba ayrılarak 4 hafta boyunca haftanın 4 günü, sırasıyla her bir uygulama yapılmış. Çalışmanın tüm ayrıntıları ince ince tasarlanmış ama burada bunları açıklamaya gerek yok sanırım. Değerlendirme her uygulama sürecinde, her öğrenciye 3 rakamlı sayılar 7 saniye süre ile gösterilerek bir dakika içerisinde zihinden birbirlerinden çıkararak sonucu yazmaları istenmiş ve hesaplama süresi ve doğru hesaplama yüzdesi kaydedilmiş.

Sonuçta, lavanta kokusunun kadın öğrencilerin hesaplama hızı ve doğru hesaplama yüzdesini artırdığı, buna karşılık çiçek arajmanmın sadece doğru hesaplama yüzdesini gelişirdiği gözlenmiş. Erkek öğrencilerde ise çiçek arajmanı doğru hesaplama yüzdesini geliştirmiş. Diğer taraftan, çiçek arajmanı ve kokunun birlikte uygulanması ile algılama potansiyelleri üzerinde olumlu bir katkısı gözlenmemiş.

Malum, hayat bir yarış. Öğrencilerin performansını artırmak için çeşitli destekleyici ilaçların haricinde, "abartmadan" çalışma ortamında yaratılacak bu tip değişikliklerin başarı şansını artıracağına inanıyorum. Hayat bir yarış ve bu yarışta "bir saliselik fark" bile önemli olabiliyor.

Biberiye Hızlı Düşünme Yeteneğini Geliştiriyor

Dioskorides, 2000 yıl kadar önce Adana Kozan'da doğmuş, Toroslarda yaşamış ve Roma ordusunda hekimlik yapmış bir bilge. Benim uzmanlık alanım olan Farmakognozi'nin "babası" olarak bilinir. Yani bizim pirimiz. Ünlü eseri *Materia Medica* da bakın biberiye hakkında neler demiş: "Biberiye çiçeklerinin yenmesi beyin, kalp ve mide sorunlarını giderir; zekayı keskinleştirir, hafıza kaybını onarır, zihni uyandırır, mide üşütmesi ve soğuk algınlığına iyi gelir." Baharat olarak yararlandığımız bir bitkinin bu şekilde yararlı olabilmesi ne kadar güzel!

Genellikle gençlerden; "Hafızamı nasıl desteklerim?" ya da "Her şeyi unutuyorum, ne önerirsiniz?" gibi sorular alıyorum. Bu konuda en tanınmış bitki Ginkgo, ayrıca Gotu Kola ve kranberi meyve suyunun da etkileri bulunduğu bildiriliyor.

Bu bilinen bitkilerin haricinde yeni yayımlanan ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ortalama 75 yaşında 28 gönüllü üzerinde yürütülen bir çalışmadan bahsetmek istiyorum. Çalışma yakından bildiğimiz, et yemekleri ve salatalarımıza koyduğumuz bir baharat olan biberiye üzerinde yürütülmüş.

Daha önce yürütülen bir çalışmada kokulu bileşenlerinin (uçucu yağ) algılamayı ve davranışları değiştirdiği gözlenmişti. Yeni çalışmada ise yapraklarının etkinliği incelenmiş. Çalışma, ilginç tesadüf, Türkiye'den sağlanan biberiye yaprakları üzerinde yürütülmüş. Farklı bir deneysel uygulama planı var. Domates suyu içerisine toz edilmiş kuru biberiye yaprağı ilave edilmiş. Deney 5 hafta sürdürülmüş; her hafta sadece bir kere biberiyeli domates suyu içirildikten sonra "hızlı düşünme", "dikkat süresi uzunluğu" gibi parametreler ölçülmüş. Deney sonuçları değerlendirildiğinde biberiyenin kişilerde baharat olarak kullandığımız miktarlar civarında "düşünme hızını" belirgin bir şekilde artırdığını, bu artışın kullanılan miktara göre değişim gösterdiğini ortaya koyuyor. Biberiyenin bu etkisinde uygulanan domates suyunun likopen gibi antioksidan içeriğinin de katkısı bulunabileceği göz önüne alınmalıdır.

Sonuç olarak, biberiye gibi baharat olarak yararlandığımız bir bitkinin bu şekilde etkili olduğunun tespit edilmesi yemeklerimizde kullandığımız çeşnilerin sağlığımız için önemini ortaya koyuyor. Daha uzun sürelerde uygulandığında bu etkinin kuvvetlenip kuvvetlenmediği ise bir başka çalışmanın konusu olmayı bekliyor.

Ginkgo ve Ginseng Birlikte Uygulandığında Dikkati Artırıyor ve Hafızayı Kuvvetlendiriyor

İngiliz araştırıcılar tarafından yürütülen bir çalışmada, 40 yaş altında 15 sağlıklı genç gönüllüde bilimsel kriterlere uygun olarak (boş ilaç kontrollü, çift körlü) yürütülen bir çalışmada günlük 360 mg *Ginkgo biloba* veya 200 mg Ginseng (*Panax ginseng* kökü) içeren ilaç verildikten 4 saat sonra beynin elektroensefalografik incelemesi yapılmış ve bazı özel testler uygulanmış. Sonuçta her iki bitkisel ürünün de beyin elektrik aktivitesini uyardığı gözlenmiş. Çalışmada bu bitkisel ürünlerin beynin hangi dalgalarını etkilediği ayrıntılı olarak tartışılmış. Bunlardan burada bahsetmek gereksiz, ancak her iki bitkinin beyin işlevleri üzerinde etkili olup olmadığı konusundaki tartışmalara net bir cevap olması bakımından önemli. Deney sonucunda gerek Ginkgo ve gerekse Ginseng'in deneklerin algılama hızını belirgin derecede artırdığı ortaya konulmuş. Burada belirtmekte yarar gördüğüm husus, Ginkgo ve Ginseng'in birlikte uygulanması durumundan hafıza üzerinde etkisinin daha da kuvvetleneceği.

Ginseng kökü özütünün tek başına kullanıldığında da dikkati artırıcı ve algılama işlevleri üzerinde olumlu etki gösterdiğini ortaya koyan (deney hayvanları ve insanlar üzerinde yürütülmüş) klinik çalışmalar bulunuyor. Yapılan iki ardışık klinik çalışmada Ginseng'in söz konusu etkileri genç erkek ve kadınlardan oluşan (ortalama yaş 22,6) 30 gönüllü üzerinde incelenmiş. Standart Ginseng özütü taşıyan ilaç tek seferde 200 ve 400 miligram miktarlarda verildikten sonra yapılan ölçümlerde etkinliği ortaya konulmuş.

Kan sulandırıcı ve diyabet ilacı kullananlar dikkatli olmalı

Önemli bir konuda dikkatinizi çekmekte yarar görüyorum. Her Ginseng ve Ginkgo, etkili "kan sulandırıcı" ve "kan şekeri düşürücü" özelliklere sahip. Dolayısıyla, kan sulandırıcı (aspirin, warfarin vb) ve diyabet ilacı kullanan kişilerin son derece dikkatli kullanması gerekir. Kullanılan ilaçlar ile birlikte etki

kuvvetleneceği için, kanama riski ya da kan şekerinin aşırı düşmesi sonucu tehlikeli sonuçlar ortaya çıkabilir.

Sonuç olarak, Ginseng'in zihinsel yorgunluğu giderici, dikkati artırıcı, hafızayı güçlendirici ve algılamayı hızlandırıcı etkileri bulunduğu deneysel olarak gösterilmiştir. Bu etkileri sağlamak için özellikle kullanılan Ginseng ilacının kalitesi son derece önemlidir. Nitekim Ginseng'in etkisiz olduğunu ileri süren klinik çalışmalarda, dikkati çeken önemli ortak özellik, deneylerde kullanılan Ginseng kalitesinin kontrol edilmemiş olmasıdır. Bu, kanımca en önemli husus. Araştırmacıların belirttiği bir diğer önemli konu ise, kullanılan Ginseng miktarı. Çünkü yüksek miktarlarda (günde 600 mg) kullanıldığında etkinin zayıfladığı gözlenmiş. Bu bakımdan, günlük önerilen miktar 200-400 mg arasında kök özütü içeren Ginseng kapsülü kullanılması.

Ginkgo'nun gençlerde hafızayı kuvvetlendirici ve algılamayı hızlandırıcı etkisi var

İnsanların yaşam ortalamaları uzadıkça eskiden fazla üzerinde durmadığımız bazı hastalıklar ön plana çıkıyor. Yaşlanmaya bağlı olarak değişen derecelerde hafıza kaybı, demans veya Alzheimer hastalığı insanların korkulu rüyası haline geldi. Bazı şeyleri hatırlamadığımızda, "acaba?" diye endişeleniyoruz. Gençler ise zihinlerini daha yüksek kapasite ile kullanmak, eğitim veya iş hayatında daha yüksek başarı için hafızayı güçlendirmenin yollarını arıyor. Her yaş grubundan insanların bu yoğun talebi, şüphesiz, çok cazip bir pazar yaratıyor; hafıza güçlendiriciler.

Hafıza güçlendiriciler konusunda doğal ürünler rakipsiz; çeşitli vitamin ve Ginkgo formülasyonları en yüksek talep yaratan ürünler. Standart *Ginkgo biloba*' özütlerinin özellikle demans ve Alzheimer hastalığı gibi ciddi nörolojik sorunlarda başarılı uygulamalarından daha önce bahsetmiştim. Ginkgo özütünün kan sulandırıcı, kan dolaşımını hızlandırıcı, serbest radikallerin oluşturduğu hasarı azaltıcı, sinirsel iletimi düzenleyen etkileri bulunduğu deneysel ve klinik olarak ortaya konulmuştur. Özellikle son 10 yıllık dönemde yürütülen çalışmalarda Ginkgo özütünün gerek yaşlanmaya bağlı ve gerekse gençlerde hafıza ve algılama işlevleri üzerindeki etkinliği gösterilmiştir. İleri yaşlarda ortaya çıkan vakalar üzerinde Ginkgo özütünün yararları biliniyor. Bu noktada gençlerde hafızayı güçlendirme ve algılamaya olan etkilerinden bahsetmek istiyorum.

Bilimsel kriterlere uygun (çift körlü, randomize, plasebo kontrollü) kurguya sahip bir klinik uygulamada, 20 genç gönüllüde Ginkgo özütü kapsüllerinin 120, 240 ve 360 miligramlık dozlarda tek sefer uygulanması ile "dikkat" dere-

cesinde bir değişiklik gözlenmemesine karşılık, "sekonder hafıza" performansında dikkati çekici gelişme sağlandığı bildirilmiştir.

Diğer taraftan, vücudumuzda bulunan ve asetilkolin oluşumunda rolü bulunan fosfolipit yapısındaki fosfatidil kolin ve fosfatidil serin gibi bileşiklerin de demans gibi ağır durumlarda hafızanın desteklenmesi amacıyla dışarıdan ilaç olarak uygulanmasının yararlı olabileceği düşünülmüş, ancak hazırlanan kompleks ürünler ile deney hayvanlarında olumlu sonuç alınmasına karşılık insanlarda belirgin bir etki tespit edilememiştir. Bu fosfolipit bileşenlerinin *Ginkgo biloba* özütü ile kombine edilmesi ile daha yüksek yarar sağlayabileceği düşüncesi ile yürütülen yeni bir klinik çalışmanın sonuçları dikkatimi çekti. Bilimsel kriterlere uygun olarak kurgulanan bu çalışmada, ortalama 20 yaşında 28 genç (10 erkek ve 18 kadın) sağlıklı gönüllüye tek doz halinde 120 miligram Ginkgo özütü verildikten sonra 6 saat içerisinde ölçümler yapılmış. Bu uygulamadan sonra aynı grup 7 gün dinlendirildikten sonra 120 miligram Ginkgo özütü ile fosfatidil serin kompleksi verilmiş, tekrar ölçümler yapılmış, ardından 7 gün daha bekletilip bu defa 120 miligram Ginkgo özütü ile fosfatidil kolin kompleksi uygulanmış. Uygulamalar arasında 7'şer günlük bekleme sürelerin bulunması, daha önce verilen ilaçların vücutta tamamen uzaklaşmasını sağlamak. Yapılan değerlendirmede Ginkgo özütü ile fosfatidil serin kompleksinin diğer ürünlere oranla daha etkili bir şekilde gerek hafızayı güçlendirdiği ve gerekse algılamayı hızlandırdığı gözlenmiştir. Bu çalışma "tek bir sefer" uygulama ile zihinsel potansiyelde meydana gelen gelişmeleri ortaya koymaktadır. Acaba bu kompleks uzun süreli uygulansa daha etkili bir sonuç alınabilir mi? Sanırım bu konuda daha ayrıntılı çalışmalara ve bulgulara ihtiyacımız var.

Sınavlardan Önce Çay İçmek Doğru Değil

Yüksek tansiyon hastalarına, tansiyonun kontrolüne olumsuz etkileri nedeniyle çay ve kahve gibi kafein ve türevlerini taşıyan içeceklerden kaçınması önerilir. Daha önce çeşitli kahve tiplerinin orta derecede yüksek tansiyon hastalarında tansiyonu ne şekilde etkilediğini ortaya koyan bir insan çalışmasının sonuçlarından bahsetmiştik. Sonuç olarak, bilinenlerin aksine, kahvenin tansiyonu yüzde 10-15 civarında düşürdüğü gözlenmiş. Peki, çayın tansiyon üzerinde etkisini inceleyen çalışmaların sonuçları nasıl?

Çay, kahveye göre daha az kafein ve türevlerini taşıması (1,5 ile 3,5 defa daha az) nedeniyle daha az uyarıcı etkide olmasına karşılık, daha fazla rahatlatıcı özelliğe sahiptir. Yeşil çay ya da siyah çayın içerisinde bulunan L-teanin (sadece çayda bulunan bir aminoasit) maddesinin rahatlatıcı, gerginliği giderici özellikleri bulunmaktadır. L-teanin tamamen kafeine zıt etki göstermektedir.

Çay kan basıncını yükseltmiyor

Bu konuda daha net bir sonuç elde edebilmek amacıyla sağlıklı 48 öğrenci gönüllü üzerinde bir çalışma yürütülmüş. Araştırmaya katılanlar 4 gruba ayrılarak her birine kafein ve teanin taşıyan kapsülleri bir büyük bardak su (200 mililitre) ile içmeleri istenmiş. Ancak gerçekte verilen kapsüllere ya sadece kafein (250 miligram) ya da teanin (200 miligram) veya her ikisi (kafein ve teanin) birlikte veya teanin ve kafein yerine sadece mısır nişastası (boş deney) konmuş. Verilen kafein ve teanin miktarları, günde dört bardak çay içen bir kişinin normal olarak alabileceği değerler olarak hesaplanmış. Deneye başlamadan önce ve kapsül içildikten 40 dakika sonra kan basıncı, gerginlik durumu ve zindelik durumu bilimsel ölçüm teknikleri ile değerlendirilmiş.

Değerlendirme sonuçlarına göre kafeinin, gerginlik ve kan basıncını artırırken insanların kendilerini daha zinde hissetmelerini sağladığı belirlenmiş. Buna karşılık teanin, kafeinin kan basıncını artırıcı etkisini engellediği, ancak kafeinin zindelik verici ve gerginliği artırıcı etkileri üzerinde herhangi bir değişikliğe yol açmadığı gözlenmiş. Bu bulgular, genel olarak kahve içenlerin

kendilerini daha enerjik ve uyarılmış hissetmelerine karşılık, çayın taşıdığı teanin nedeniyle bu etkilerinin çay içenlerde daha zayıf olmasını açıklamaktadır.

Teanin kişilerde algılama cevabını geciktiriyor

Çalışmada benim dikkatimi çeken bir başka sonuç ise teanin verilen kişilerde algılama cevabında belirgin bir gecikme gözlenmiş. Deney hayvanı çalışmaları da teanin verildikten kısa süre sonra beyine erişerek, beyinde dikkatle ilişkili olan alfa aktivitesini etkilediği ve 8 saat kadar beyindeki seviyesini koruduğunu gösteriyor.

Esasında çoğu öğrenci kendini daha zinde hissetmek için sınavlara çalışırken ve tabi sınava girmeden önce birkaç bardak (tercihen) koyu çay içer. Halbuki içilen çay ile kişi kendisini bir miktar zinde hissederken, soruları algılamakta bir miktar zorlanabilecektir. Çünkü bir bardak çayda 20 ile 50 miligram arası teanin bulunmaktadır. Sanırım örneği sadece sınav ile sınırlamak doğru olmayacak; günlük hayat içerisinde algılama gücümüzün yüksek olmasını gerektiren tüm durumlar için de bu örnek geçerli.

SONBAHAR - KIŞ RAHATSIZLIKLARI

Soğuk Algınlığından Korunmanın Akılcı Yolu

Eskilerin "Testi kırılmadan önlemini almak" diye bir deyişi vardır. Soğuk algınlığına yakalandıktan sonra etkili bir tedavi uygulamak zor. Bu nedenle, benim en çok üzerinde durduğum konu "koruyucu tedavilerdir". Koruyucu tedavilerin sadece ilaç uygulamaları olarak düşünülemeyeceğinin, sanırım hepimiz farkındayız; iyi ve dengeli beslenme, kalabalık alanlarda daha dikkatli olmak ve "grip aşısı" uygulanması akla gelebilecek akılcı önlemler arasında sayılabilir. Peki, doğal ilaçlardan yararlanmak istiyorsak neler önerilebilir?

Bağışıklık sisteminin desteklenmesi önemli

Bağışıklık sisteminin desteklenmesi, kanımca, soğuk algınlığı, grip vb hastalıklardan korunmak için ilk olarak akla gelebilecek önlemdir. Doğa, bağışıklık sistemini destekleyici etkiye sahip çok çeşitli seçenekler sunmaktadır. Ancak öncelikle bir hususu aklınızda bulundurmakta yarar var. Bağışıklık sistemi üzerinde etkili olan ilaçların gelişigüzel bir şekilde uygulanması sakıncalıdır. Özellikle bağışıklık sistemi işlevlerinde bozukluk ya da yetersizlik olan kişilerde (multiple skleroz, lökozis vb), bağışıklık sistemini desteleyici ilaçların kullanılması yarar yerine zarara yol açabilmektedir. Yani "iki ucu keskin kılıç" olarak kabul etmek gerekir. Bilinçli ve akılcı kullanım önemli!

Özellikle eylül-ekim ve şubat-mart aylarında, yani mevsim dönümlerinde

4 ile 6 haftalık süreçler ile alınacak bağışıklık sistemi ilaçlarının, soğuk algınlığı ve grip gibi enfeksiyonlardan korunmada son derece yararlı olabileceği bilinmektedir. Burada "olabileceği" gibi kesin olmayan bir ifade kullandığıma dikkatinizi çekmek isterim. Çünkü bağışıklık sistemini destekleyici ilaçlar, kişiden kişiye ve aynı kişide de duruma göre değişebilen farklı cevaplar verebilmektedir. Mesela, bir yakınınıza iyi gelen bir ilaç, sizde aynı derecede etkili olmayabilir ya da daha önce çok iyi cevaplar aldığınız ilaç, bu defa etkisiz kalabilir. Bu, tamamen kişisel ve kişinin de o dönemdeki durumu ile ilgili. Bu nedenle, modern tıpta soğuk algınlığı ve gripal enfeksiyonlardan korunmak için önerilen ve bağışıklık sistemini destekleyen çoğu ilaç "etkisiz" diye kabul edilir. Bu tip bilimsel (epidemiyolojik, klinik) çalışmaların sonuçları değerlendirilirken gözönüne alınması gereken başlıca kriter, "bir önceki döneme oranla, ilaç verilen dönemde tekrarlayan enfeksiyon sayısıdır". Mesela, bir önceki yıl ilaç kullanılmadığında 6 defa soğuk algınlığı veya gripal enfeksiyona yakalanan kişi, ilacı uygun dönemlerde ve uygun miktarda kullandığında (yani mevsim dönümlerinde) üç defa yakalanıyorsa; "ilaç yüzde elli etkilidir" diye kabul edilmelidir. Bir ilaç için bu kabul edilebilir bir oran. Hiçbir ilaç herkese yüzde 100 etkili değildir.

Soğuk Algınlığında C Vitamini ve Çinko Pastilleri Ne İşe Yarar?

Doğa, bağışıklık sistemi üzerinde etkili olabilen zengin seçenekler sunmaktadır. Bu seçenekler arasında ilk olarak "beta-glukan"dan bahsetmek istiyorum. Beta-glukanların, bağışıklık sistemini kuvvetli uyarıcı özelliklerinin yanı sıra kanser, mikrobiyal enfeksiyonlar, diyabet ve yüksek kolesterol tedavisinde etkili olabileceğini ortaya koyan çok sayıda bilimsel çalışma bulunmaktadır. Bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi vücudun kendi savunma elemanlarının uyarılması suretiyledir. Bu bakımdan sık sık soğuk algınlığı ya da gribe yakalananlar, yoğun ve stresli çalışma temposu olan kişiler ve bilhassa 40'lı yaşların üzerinde olanlar tarafından kullanılması, sağlığın korunması bakımından yararlı olabilmektedir. 6 yaş üzeri çocuklarda da düşük miktarlarda kullanılması önerilmektedir. Ancak bağışıklık sistemi yetersizliğine bağlı hastalığı olan kişilerde, hekim önermedikçe bu tip ilaçların kullanılmaması yerinde olacaktır.

Beta-glukanlar doğada yaygın olarak bulunan bir madde grubudur. Tahıllarda bilhassa yulafta bol miktarda bulunan, suda çözünen lif yapısında olup kalınbağırsaklarda şişerek kitle oluşturmakta, safra ve yağları emerek kolesterolün kana karışmasını engellemekte ve dolayısıyla da kolesterolün düşmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, sağlığın korunması için beta-glukan taşıyan yulaf ürünlerinin kullanılması, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) gibi resmi sağlık kurumları tarafından da vurgulanmaktadır. Beta-glukanların bir başka kaynağı ise mantar ve mayaların hücre duvarıdır. Mesela, bağışıklık sistemini uyarıcı ve kanser tedavisinde yararları ile bilinen, Japonya ve Çin gibi Uzakdoğu ülkelerinin ünlü shiitake mantarının (*Lentinus edodes*) etkili bileşenleri olan lentinanlar da beta-glukan yapısındadır. Bu madde, Japonya'da mide ve kolon kanserlerinin tedavisinde klinik olarak denenmek üzere onay almıştır. Ülkemizde ilaç halinde bulunan beta-glukan, bildiğimiz ekmek mayasının (saccharomyces cerevisiae) hücre duvarından elde edilerek saflaştırılmıştır.

Beta-glukanlar, farklı kaynaklarda, farklı molekül büyüklüğüne sahip yapılardadır. Temel yapı olarak, 1-3 bağlı beta-glikoz birimlerinden meydana gelmektedir. Yapılan çalışmalar, tıbbi etki bakımından 1-3 bağlı ana yapıya

belirli aralıklarla 1-6 beta-glikoz bağlanması ile daha etkili olduğunu, daha ileri saflaştırma ile 1-6 bağlı olanların bağışıklık sistemi üzerinde en yüksek etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan, yeterince saflaştırılmamış beta-glukan özütlerinde bulunan proteinlerin, hassas kişilerde alerjiye yol açabileceği bildirilmektedir. Ancak saflaştırılmış beta-glukanlar ağız yoluyla uygulandığında herhangi bir olumsuz etki gözlenmemiştir. Bu bakımdan tedavide kullanılacak ürünlerin yüksek saflıkta olması, hem daha yüksek bir etkinlik, hem de güvenilirlik bakımından önemli bir husustur. Bu özelliklere sahip beta glukanların ilaç statüsünde olduğunu ve eczanelerden alınması gerektiğini unutmamak gerekir. Yapısının beta-glikoz birimlerinden oluştuğuna bakıp da şeker hastalarının kan şekerini yükselteceği şeklinde bir endişeye kapılmasına gerek yok. Çünkü beta-glukanın glisemik indeksi düşüktür ve yukarıda da belirttiğim gibi, tam tersi kan şekerini düşürücü etkisi bulunmaktadır.

Ekinezya, Soğuk Algınlığı ve Nezlede Etkili

Soğuk algınlığı tedavisinde yararlanılabilecek bir başka doğal ürün olan *Echinacea*, ülkemizde doğal olarak yetişen bir bitki olmadığından "Ekinezya" olarak Türkçe okunuşu ile biliniyor. Ancak görüntüsü nedeniyle "kirpiotu" gibi uydurulmuş isimlere de rastlanıyor. İlk olarak Kızılderililer tarafından kullanılan bitkinin, bağışıklık sistemi üzerinde etkisi Alman araştırıcılar tarafından bilimsel çalışmalar sonucu ortaya konulmuştur. Bitki için çeşitli kullanım önerileri yapılmakla birlikte, bilimsel kaynaklarda iki kullanılış ön plana çıkarılmaktadır. Bunlardan, *Echinacea angustifolia* ve *E. pallida* kökleri "üst solunum yolu enfeksiyonlarından korunmak ve tedavisine yardımcı olmak" üzere öneriliyor. *Echinacea purpurea*'nın toprak üstü kısımlarının taze halde sıkılması ile elde edilen usare ise "solunum sistemi ve idrar yolu enfeksiyonlarının tedavisine yardımcı" olarak da önerilmektedir. Bu bakımdan kullanılan bitkinin hangisi olduğunun bilinmesi yararlıdır. Bilhassa sık sık tekrarlayan idrar yolları rahatsızlıklarında kullanılması gereken ilacın *Echinacea purpurea*'dan elde edilmesi gerekir.

Ekinezya, soğuk algınlığı ve nezle'den korunmak ve tedavisine yardımcı olmak amacıyla yararlanılan bitkisel ürünler içerisinde, tartışmasız en çok bilineni. Ekinezya türleri (*Echinacea pallida*, *Echinacea purpurea* ve *Echinacea angustifolia*) içerisinde bulunan polisakarit (arabinogalaktanlar) ve glikoprotein (arabinogalaktan-protein kompleksi) bileşenlerinin bağışıklık sisteminin çeşitli elemanlarının (tümör nekroze edici faktör-alfa, interlökin-1, immünoglobülin M gibi) üretimini kontrol ettiği deneysel olarak gösterilmiştir. Ayrıca, diğer bileşenlerinin de (kafeik asit türevleri, flavonoitler, alkamitler, poliasetilen bileşikleri) bitkinin bağışıklık sistemi ve ilgili diğer biyolojik etkileri üzerinde etkisinde rolü bulunduğu ortaya konulmuş. Bu nedenle, bitkinin etkili olabilmesi için, taze bitkinin özsuyu ve köklerinden uygun şekilde hazırlanan özütlerin kullanılması son derece önemli.

Bilimsel tarama kaynaklarını incelediğimde sadece "*Echinacea*" anahtar kelimesi ile bitkinin tıbbi kullanımına yönelik olarak şu ana kadar (2012 ilk 7

aylık dönemde) yayınlanmış 900 çalışmaya rastladım. Bu sayı, bence konunun ne kadar popüler olduğunu ortaya koyuyor.

Bitkinin soğuk algınlığından koruyucu ve tedavi edici olarak etkinliği yeterli sayıda deneysel çalışmalar ve oldukça yüksek sayıda denek üzerinde yürütülen klinik çalışma ile de ortaya konulmuş. Bu konuda yayınlanmış 30'un üzerinde kontrollü klinik çalışmada "soğuk algınlığı" belirtilerinden koruma oranının yüzde 20-35 arasında değiştiği gözlenmiş. Önemli bir kısmında ise soğuk algınlığının daha hafif geçmesini sağladığı görülmüş. Yani bu ilacı kullanan bir kişinin soğuk algınlığına yakalanmayacağı düşünülmemeli; ancak hastalanma sıklığı ve hastalığın süresinde belirgin azalma sağlanıyor.

Ekinezya formülasyonlarının, bağışıklık sistemi üzerindeki etkisinin ortaya çıkması için, en az 2-3 hafta süre ile sürekli kullanılması gerekir. Ancak 2 aylık bir süreden daha uzun kullanılmaması öneriliyor. Yani uzun süre kullanılması ile bağışıklık sistemi daha etkin olmuyor. Bu önemli, çünkü bazı kişilerin sürekli olarak bu tip formülasyonları kullandığını sık sık duyuyorum. Uzun süre kullanımlarda vücudun E vitamini stoğunu azalttığı bildiriliyor.

İsveç'te 246 gönüllü üzerinde yapılan bir çalışmada, soğuk algınlığı belirtileri başladıktan sonra bir hafta süreyle yüksek miktarda kullanılmaya başlanması ile iyileşme sürecinin kısaldığı bildiriliyor. Halk arasında bir deyiş vardır "Soğuk algınlığı ilaç alırsan bir hafta, ilaç almazsan yedi gün sürer". Şimdi bazı okuyucularım bu sözü hatırlayıp kullanmanın yararsız olacağını düşündüklerini duyar gibi oluyorum. Burada önemli olan şikâyetlerin hafif geçmesini sağlamak. Ayrıca ekinezya boğazda bazı bakterilerin (streptococcus) gelişimini engelleyerek şikâyetleri hafifletebilmektedir.

Ekinezya solunum sisteminde hastalıklara yol açan virüsleri öldürüyor

2009 yılında yayınlanan bir çalışma, ekinezya ürünlerinin, soğuk algınlığına (influenza virüsü ve solunum sinsityal virüs) ve uçuğa yol açan virüsleri öldürücü etkisi bulunduğunu gösteriyor. Bu çalışma, ekinezyanın neden solunum sistemi rahatsızlıklarında etkili olduğunu ortaya koyması bakımından önemli. Araştırmanın ortaya koyduğu bulgulara göre, ekinezya hem bu virüsleri öldürüyor, hem de virüslerin yol açtığı yangı etkenlerinin (sitokinler) miktarını kontrol ederek boğaz ve akciğerlerdeki iltihabın yol açacağı hasarı engelliyor.

Ekinezya etkili mi, etkisiz mi?

Ekinezya ürünlerinin soğuk algınlığı ve nezle üzerinde klinik etkinliğini ortaya koyan çalışmalara baktığımızda, sonuçların tartışmaya açık olduğu görülüyor. Bazılarında belirgin etki gözlenirken, bazılarında etkinin kayda değer

olmadığı belirtiliyor. Dolayısıyla bardağın boş tarafına bakanlar Ekinezya'nın etkisiz olduğunu, dolu tarafına bakanlar ise etkili olduğunu savunuyor. Konuyu bilimsel olarak, tarafsız bir şekilde değerlendirmeye çalıştığımızda; "Bir etki varsa vardır, yoksa yoktur". Eğer bu şekilde istikrarsız sonuçlar görülüyorsa, o zaman deney yöntemi ve uygulama sorunları söz konusudur. Aslında bitkisel ilaçlar ile yürütülen çalışmalarda bu sık görülen bir durum. Bunun en önemli etkenleri, deneylerde kullanılan ilacın kalitesi, ilacın uygulandığı süre ve miktarıdır. Dolayısıyla, yeterli kalitede güvenilir bir markalı ürün seçilmesi, önerilen süre ve miktarlarda kullanılması önemlidir.

Ekinezya soğuk algınlığı tedavisinde ne kadar etkili?

Tıp dünyasının en önemli bilimsel dergilerinden biri olan *Annals of Internal Medicine* 2010 yılı 24 Aralık tarihli sayısında, popüler bir bitkisel ilaç olan Ekinezya ile ilgili bir klinik çalışmanın sonuçları yayımlandı. Araştırmanın sonucunda kullanılan Ekinezya ürününün soğuk algınlığından koruyuculuğu bulunmadığı bildiriliyor.

Çalışmanın tasarımı tamamen bilimsel kriterlere uygun olarak yapılmış (randomize, plasebo kontrollü, çift körlü). Soğuk algınlığı şikâyetlerinin başlangıç safhasında olan 12 ile 80 yaşları arasında seçilen 719 gönüllüye, kalitesi bilinen tablet şeklinde bir ekinezya ilacı verilmiş. Belirtilerin görüldüğü ilk gün 8 tablet ve takip eden 4 gün 4'er tablet verilmiş. Hastaların şikâyetlerindeki değişim bilimsel kriterlere göre sorgulanmış (WURSS-21).

Görüldüğü gibi, gerek kullanılan ilacın kalitesi, gerek klinik araştırmanın tasarımı ve gerekse gönüllü sayısı bakımından çalışma ideal ölçekte. O halde Ekinezya ürünleri soğuk algınlığının önlenmesinde etkisiz mi? Bu ilacı şimdiye kadar kullanan milyonlarca kişi hayal mi gördü? Bitkisel ilaca karşı anlamsız bir tavır içerisinde olan akademik ünvanlı bazı kişileri görür gibiyim; "Ben zaten söylemiştim etkisiz olduğunu!" dediklerini duyar gibiyim. Ancak söz konusu klinik çalışma ile ilgili yayın ayrıntılı olarak incelendiğinde, sonuçlarının gerçekçi olmadığı, "yanlış olduğu" açıkça görülüyor. İsterseniz bu ayrıntıları inceleyelim:

Sıvı şeklinde ekinezya ürünleri etkilidir

Söz konusu klinik çalışmada tablet şeklinde Ekinezya ürünü kullanılmış. Halbuki, şurup gibi sıvı şeklinde Ekinezya ilaçları, belirgin bir şekilde daha etkili oluyor. Şimdiye kadar Ekinezya ürünlerinin etkinliği konusunda çeşitli araştırma grupları tarafından yürütülmüş klinik çalışmalar incelendiğinde; etkili olduğunu bildiren 3 çalışmada sıvı şeklinde Ekinezya ürünleri kullanılmış. Buna karşılık, Ekinezya ürünlerin etkisiz olduğu sonucuna varılan 5 çalışmada

ise kurutulmuş Ekinezya özütü ile hazırlanmış tablet ya da kapsül gibi katı ürünler kullanılmış.

Bir başka dikkati çeken husus ise, Ekinezya'nın olumlu etkileri tespit edilen çalışmalarda, çoğunlukla topraküstü kısımlarının, köklerine göre daha etkili olduğu gözlenmiş. Halbuki söz konusu klinik çalışmada Ekinezya köklerinden hazırlanan tabletler kullanılmış.

Söz konusu klinik çalışmada sorgulanması gereken diğer olumsuz hususlar ise şunlar:

a. Uygulanan istatistik ve değerlendirme yöntemlerinin yetersiz olması.
b. Gönüllülere sadece tek doz seviyesi uygulandığından yeterli dozun uygulanıp uygulanamadığı şüphesi.
c. Ekinezyanın bağışıklık sistemi üzerinde etkili olduğu deneysel olarak ortaya konulmuş olmasına rağmen, hastalık başladıktan sonra sadece 4 gün Ekinezya uygulayarak bağışıklık sisteminin ne derecede etkili hale getirilebileceği.

Şimdi, olumsuz düşünenlerin bu görüşlerini tekrar değerlendireceklerini umuyorum. Görüldüğü gibi çok mükemmel gibi görülen ve bu nedenle önemli bir dergide yayımlanan bir çalışmanın bile önemli açıkları olabiliyor. Her zaman tekrarladığım gibi; bilimsel görüş yarım bardak suyun boş ve dolu kısımlarını eşit derecede görebilmektedir.

Ekinezyanın güvenilirliği

Yeterli deneysel bilginin bulunmaması nedeniyle Ekinazya formülasyonlarının hamile ve emzirenlerde kullanılmaması belirtilmekle beraber, 500 hamile kadın üzerinde yapılan bir izleme çalışmasında yenidoğan bebeklerde herhangi bir olumsuz cevap görülmediği bildirilmektedir. Ancak bu konuda daha fazla bilimsel bilgiye ihtiyaç duyulmaktadır.

Genel olarak Ekinazya yan etki bakımından güvenilir bir bitki. Bildiğimiz papatya ile aynı aileden olması nedeniyle bazı kaynaklarda, papatya alerjisi olanlarda dikkatli olunması gereği kayıtlıdır. Ancak bazı ilaç etkileşmelerine dikkat edilmesi gerekir. Bu ürünlerin greyfurt suyu ile birlikte içilmesinden kaçınılmalıdır. Arada 1-2 saatlik bir boşluk bırakılarak kullanılması mümkündür.

Soğuk Algınlığına Karşı Umckaloaba

Soğuk algınlığına karşı kullanılabilecek bir başka seçenek ise umckaloaba, hem bağışıklık sistemini destekleyici, hem de soğuk algınlığı enfeksiyonlarına yol açan mikroorganizmalar üzerinde antibiyotik benzeri etkisi bulunan ve eczanelerde satılan bir bitkisel ilaç. Güney Afrika sardunyası (*Pelargonium sidoides*) ya da yerel adı ile "umckaloaba" bitkisinin standardize edilmiş kök özütü formülleri (EP 7630) ile yürütülmüş bilimsel klinik çalışmalar (randomize ve plasebo kontrollü) ile soğuk algınlığında, üst solunum yolu enfeksiyonlarında belirgin bir yararı bulunduğunu ortaya koyuyor. Klinik çalışmalar gerçekten yüksek bir hasta (erişkin veya çocuk) sayısı üzerinde yürütülmüş; akut bronşitte 2.317 ve akut tonsilofarenjitte 1.345 hasta üzerinde çoğunlukla 7 günlük uygulama yapılmış.

İlaç, bağışıklık sistemini uyararak, virüsler üzerinde (tümör nekroz faktörü ve interferon salınımını artırıyor) etki gösterirken, soğuk algınlığında vücuda yerleşen fırsatçı bakteriler üzerinde de orta kuvvette etkiye sahip (antibakteriyel). Çocuk ve gençler (1-19 yaşları arasında 166 hasta) üzerinde yapılan çalışmalar, ilacın erken uygulanmaya başlanması ile 7 günlük tedavi süresi sonucunda antibiyotik kıullanımına gerek kalmadan soğuk algınlığı şikâyetlerini (öksürük, ateş) hafifletebildiği ve sekonder enfeksiyon gelişimi riskini önemli ölçüde önleyebildiğini gösterilmiş.

Akut bronşit hastalarında yürütülen klinik çalışmalarda değerlendirmeye alınan; öksürük, balgam, öksürük sırasında göğüs ağrısı, nefes darlığı (bronşit şiddet skoru) gibi şikâyetlerde belirgin azalma gözlenmiş. Erişkinlere önerilen miktar 7 gün süresince günde 3 defa 30 damla, 6-12 yaş arası çocuklarda 20 damla ve 6 yaş altı çocuklarda ise 10'ar damlaya indiriliyor. Yeni yapılan bir klinik çalışmada ise 468 yetişkinde, bronşit şiddet skorunun yanı sıra "işe gidebilme durumu" da değerlendirmeye alınmış; uygulamanın başlangıcında işe gidemeyenlerin oranı yüzde 67 iken, 7 gün sonunda umckaloaba verilenlerde yüzde 16, boş ilaç verilen (plasebo) grupta ise yüzde 43'e inmiş.

Yapılan klinik çalışmalarda yan etki bakımından hasta ve hekim memnuniyeti yüzde 95-98 civarında bulunmuş. Umckaloaba uygulanan hastalarda yan etki şikâyeti yüzde 8,5 civarında iken, bu oran boş ilaç (plasebo) verilen hastalarda yüzde 7 civarındadır. Yani yan etkisi yok denecek kadar az.

İnatçı Öksürüklere Bitkisel Çözümler

Viral veya bakteriyel boğaz enfeksiyonlarında yüksek ateş, kırgınlık gibi şikâyetlerin yanı sıra hastaları bezdiren şikâyetlerden biri de "inatçı öksürük". Öksürük şikâyetlerinin hafifletilmesinde aklımıza ilk gelen çözümlerden biri sanırım "ıhlamur" içmek. Ihlamur, bileşiminde bulunan müsilajlar yardımı ile boğazda tahrişlerin önlenmesini sağlarken, flavonoit tipi bileşenleri yangı giderici ve ağrı kesici etkisi ile tahriş olan alanın onarımına yardımcı olmakta ve uçucu bileşenleri (linalool) ise hastanın yatışmasını, rahatlamasını sağlamaktadır.

Öksürük şikâyetlerinin giderilmesinde önerilebilecek bir başka bitkisel çözüm ise "bitkisel pastiller". Özellikle içerisinde ökaliptol (1,8-sineol) içeren pastillerin kullanılması, boğazdaki bakteri yoğunluğunu azaltması bakımından yararlı olacaktır. Bu maddenin bakteriler üzerinde kuvvetli öldürücü etkisi bulunduğu, deneysel olarak ortaya konulmuştur. Grip virüsüne etkisiz kalacağını düşünmeyin, çünkü grip nedeniyle vücudun zayıf düşmesini fırsat bilerek vücudumuza yerleşmeye çalışan fırsatçı bakterilerden korunmak bakımından da önemli. Ayrıca meyanlı pastiller de öksürük şikâyetlerinde yararlı olacaktır. Çünkü meyankökünün içerisinde bulunan saponin tipi bileşenlerin, bazı virüsler üzerinde öldürücü (antiviral) etkisi tespit edilmiştir. Bu nedenle bazı ülkelerde meyan, viral enfeksiyon tedavilerinde klinik uygulamaya konulmuştur. Ayrıca saponinler, yüzey aktif özelliği nedeniyle balgamın sıvılaşmasını sağlayarak atılmasına yardımcı olur (balgam söktürücü).

Duvarsarmasığı özütü soğuk algınlığı ve öksütük tedavisinde etkili

Duvarsarmaşığı veya ormansarmaşığı ya da bilimsel adı ile *Hedera helix*, hemen her gün çevremizde gördüğümüz bir tırmanıcı bitki. Saponin bakımından zengin bir bileşimi var. Saponin yapısındaki temel bileşeni olan alfahederin'in, bronş açıcı (bronkodilatör) ve salgıyı artırıcı (sekretolitik) etkisi gerek bilimsel, gerekse klinik çalışmalar ile ortaya konulmuş.

Yeni yayınlanan bir klinik çalışmanın sonuçları, bronşit gibi yangılı solunum yolu enfeksiyonlarındaki etkinliğini net bir şekilde ortaya koyuyor. Çalışmada, duvarsarmaşığının Almanya'da üretilen, resmi izinli bir şurup tipi preparatı kullanılıyor. Çok merkezli olarak 11 Güney Amerika ülkesinde

(Meksika, Venezüella, Arjantin ve Peru en çok katılımın sağlandığı ülkeler) yürütülen ve açık uçlu bir çalışma. Hastanelere müracaat eden ve başlıca aşırı mukus salgısı ve inatçı öksürük bulguları ile seyreden akut veya kronik bronşit tanısı konmuş 9657 hasta seçilmiş (5181'i 0-14 yaş ve 4476'sı ise 15-98 yaş grubundan). Bu hastalar yaş gruplarına ayrılarak 7 gün süre ile duvarsarmaşığı yaprağı özütü ile hazırlanmış ilaç, farklı miktarlarda uygulanmış; 0-5 yaş, 6-12 yaş ve 12 yaş üzerindekiler için 2,5-7,5 ml. Bu süreçte hastaların yüzde 60'ının antibiyotikler dâhil diğer ilaçları kullanmalarına izin verilmiş. Yapılan değerlendirmelerde 4 gün içerisinde hastaların öksürük sıklığının yüzde 100 azaldığı, balgam söktürücü etkinin yüzde 74,5 arttığı, nefes alma güçlüğünün yüzde 22 azaldığı ve solunum güçlüğüne bağlı göğüs ağrısında ise yüzde 21,9 azalma tespit edilmiş. Hastaların yüzde 95,1'i (9183 kişi) tedaviye olumlu yanıt vermiş, yüzde 4,9'u (380 kişi) ise tedaviye cevap vermemiştir. Araştırıcılar yaptıkları çapraz değerlendirmelerde hastaların uygulama sırasında kullandıkları diğer ilaçların (antibiyotik gibi) olumlu tedavi yanıtı alınmasında önemli katkı sağladığını bildirmektedir.

Uygulama sonrası yapılan güvenilirlik değerlendirmesinde, hastaların yüzde 96,6'sının ilaç uygulaması ile herhangi bir olumsuz etki şikâyeti belirtmediği kaydedilmiştir. Bildirilen yan etkiler genellikle hafif ve geçici mide-bağırsak şikâyetleridir; ishal (75 kişi), karın ve mide ağrısı (38 kişi), bulantı ve kusma (26 kişi), ağız kuruluğu (6 kişi). Ayrıca alerji (10 kişi) ve başağrısı (6 kişi) gibi minör şikâyetler bildirilmiştir. Sonuç olarak, araştırmaya katılan kişi sayısını göz önüne aldığımızda ilacın güvenilir olduğu görülmektedir. Bu ürünün ülkemizde de eczanelerde bulunduğunu belirtmek isterim.

Yeşil çay kateşini ve L-teanin karışımı nezleye kaşı koruyucu etki gösteriyor

Yeşil çayın soğuk algınlığı enfeksiyonlarına etkisi konusunda Japonya'da yürütülen bir klinik çalışmanın sonuçları kısa bir süre önce yayımlandı. Son 6 ay içerisinde nezle olmamış ve solunum sistemi üzerinde etkisi olabilecek herhangi bir ilaç kullanmamış 20 yaş üzerinde 196 sağlıklı gönüllü (hepsi sağlık çalışanı) iki eşit gruba ayrılmış. 5 ay süresince bir gruba günde 6 adet belirli bir marka yeşil çay kateşini ve L-teanin karşımı içeren kapsüller, diğer gruba ise benzer tat ve görüntüde etkisiz kapsüller (yalancı ilaç) verilmiş. Sonuçları etkilememesi için deney süresince günde 2 fincandan fazla çay içmelerine izin verilmemiş. Her ay yapılan fiziksel hekim muayenesinin yanı sıra sorgulama ile gönüllülerin varsa şikâyet ve değerlendirmeleri kaydedilmiş.

Sonuç olarak, 5 aylık uygulama süresince yalancı ilaç verilen gruptaki gönüllülerin yüzde 13 'ünün, yeşil çay kapsülü verilenlerin ise sadece yüzde

4'ünün nezleye yakalandığı tespit edilmiş. Görüldüğü gibi iki grup arasında belirgin bir etki farkı söz konusu. Araştırmada değerlendirmeye alınan diğer başlıklar arasında dikkatimi çekenler; genç yaştakilerin daha fazla soğuk algınlığı enfeksiyonuna yakalandığı, hijyen koşullarına dikkat edenler ile alkol ve sigara alışkanlıkları bulunmayanların ise enfeksiyona yakalanma riskinin belirgin bir şekilde azaldığı.

Bu araştırmanın sonuçları yeşil çayın, kuvvetli antioksidan etkili bileşenleri olan kateşinler ile L-teanin'in soğuk algınlığı enfeksiyonlarına yakalanma riskinin azaltılması bakımından yararlı olabileceğini ortaya koymaktadır. Şüphesiz tam bir koruma sağlamasını beklemek yanıltıcı olacaktır. Önemli olan riskleri azaltmak.

Mürver özütü soğuk algınlığı tedavisinde etkili olabilir

Mürver bitkisinin, ülkemizde halk arasında daha ziyade yapraklarından, eklem ağrılarının hafifletilmesinde ve soğuk algınlığında terletici olarak yararlanılmakta, kaynatıldıktan sonra ılık suyu içerisinde banyo alınmakta ve yaprakları da ağrıyan eklemlere sarılmaktadır. Yapılan bazı önklinik çalışmalarda, bitkinin siyah meyvelerinin grip virüsü (influenza A ve B) üzerinde etkili olduğu ortaya konulmaktadır. Bitkinin meyvelerinde bulunan flavonoitlerin influenza H1N1 virüsü üzerine yapışarak etkisini gösterdiği tespit edilmiş. Yeni yayınlanan bir çalışmada ise bitkinin meyvelerinden özel şekilde hazırlanan bir özütün influenza H1N1 virüsü üzerindeki etkisi insanlar üzerinde denenmiş.

Son 24 saat içerisinde grip benzeri şikâyetler ile hastaneye başvuran ve başağrısı, ateş, kas ağrısı, öksürük, balgam ve burunda akıntı şikâyetlerinden en az üçü belirlenen 16-60 yaşları arasındaki hastalar seçilmiş. Bu gönüllüler gelişigüzel şekilde gruplandırılarak (bilgisayar randomizasyonu), 32 hastaya özel mürver özütü ile hazırlanan yavaş çözünen pastil şeklindeki ilaç ve diğer 32 hastaya ise aynı görünüş ve lezzette mürver özütü içermeyen pastiller verilmiş. Pastiller 2 gün süre ile günde 4 defa yemek sonrası ve gece yatmadan önce verilmiş ve hastalarda yukarıdaki başlıca grip şikâyetlerindeki değişim izlenmiş (VAS-görsel analog dereceleme ile).

Yapılan değerlendirmelerde, mürver özütü verilen gruptaki hastalardan başlangıçta 15'inin ve boş ilaç verilen grupta 9'unun yüksek ateşi bulunduğu tespit edilmiş. 24 saat içerisinde mürver grubundaki hastalarda beden ateşinin istatiksel olarak belirgin bir şekilde düştüğü, 2 günlük uygulama sonucunda ise tüm hastalarda ateşin normal seviyede seyrettiği, buna karşılık boş ilaç verilen gruptaki hemen hemen tüm hastalarda (2'si hariç) yüksek ateş şikâyetinin sürdüğü gözlenmiş.

Başağrısı şikâyetleri ile ilgili gelişmeler de aynı şekilde seyretmiş. İlk 24 saat içerisinde mürver grubunda belirgin bir şekilde şikâyetler azalmış. 48 saatlik tedavi sonucunda hastaların yüzde 78'inin başağrısı şikâyetinin kalmadığı, yüzde 22'lik kısmında ise başağrısının hafif bir şekilde sürdüğü gözlenmiş. Boş ilaç verilen grupta ise başağrısı şikâyetlerinin devam ettiği belirlenmiş.

Aynı şekilde burun tıkanıklığı şikâyetleri de belirgin şekilde önlenmiş, 48 saat sonunda hastaların yarısında burun tıkanıklığının tamamen giderildiği, boş ilaç grubunda ise (2 hasta hariç) şikâyetlerin daha da arttığı tespit edilmiş. Ancak mürverin, öksürük şikâyetleri üzerinde yeterince etkili olmadığı bildiriliyor. Mürver verilen grupta, boş ilaç grubuna oranla öksürük şikâyetlerinde azalma görülmesine karşılık bu gelişme istatiksel olarak belirgin bulunamamış.

Sonuç olarak, hiç şüphesiz, bu çalışma bir ön değerlendirme niteliğinde. Daha ayrıntılı, yüksek sayıda hasta katılımı ile yürütülecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak, virüsler üzerinde etkili ve güvenilir ilaç seçeneklerinin henüz fazla çeşitli olmadığı düşünüldüğünde, mürver bitkisinin mevcut virüs tedavilerine etkili bir alternatif olup olamayacağının ayrıntılı olarak incelenmesi gerekir. Bu arada bir hususa dikkatinizi çekmek isterim. Yukarıda bahsettiğim çalışmada 2 günlük uygulama sürecinde herhangi bir yan etkinin gözlenmediği bildirilmektedir. Ancak bu çalışmada kullanılna özel şekilde hazırlanan bir mürver özütüdür. Mürverin siyah meyveleri siyanogenetik glikozitler (sinigrin vb) taşımaktadır ve fazla miktarda tüketilmesi bilhassa çocuklarda zehirlenmelere yol açabilir.

Gül Çayı Yaşlanmayı Geciktirir mi?

"Antiaging", son yılların en popüler ve hızla tırmanan kavramı. İnsanlar varoluşlarından beri ölümsüzlük peşinde koşmuş. Tabii bu mümkün değil ama hiç olmazsa daha uzun yaşayabilmek, yaşlanmanın etkilerini mümkün olduğunca geciktirmek (bir dereceye kadar) elimizde.

Yaşlanma, çeşitli genetik ve çevresel etkenler ile biyokimyasal yolaktaki etkileşmeler sonucu ortaya çıkan bir durum. Yaşlandıkça vücutta moleküler, hücresel ve organ seviyesinde meydana gelen hasarların onarımında giderek yetersiz kalınmaktadır. Dolayısıyla yaşlanma; kalp-damar hastalıkları, kanser, diyabet, katarakt, nörovejetatif rahatsızlıklar ve osteoporoz başta olmak üzere birçok hastalığın ortaya çıkmasında, en önemli risk etkenlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Yaşlanmanın geciktirilmesi amacıyla yararlanılan ürünlerin başında, son yılların en gözde konusu olan "antioksidanlar" geliyor, şüphesiz. Laboratuvarda deneysel olarak (in vitro) antioksidan etkisi tespit edilen ürünler bile, derhal pazarlanmaya başlanıyor. Halbuki bu tip deneysel (in vitro) antioksidan etki bulgularının, bilimsel olarak pek fazla değeri bulunmuyor, mutlaka deney hayvanları ve insanlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi gerekiyor. Deney hayvanı ve insan çalışmaları ise oldukça masraflı.

Meyve sineklerini (drosophila) bilirsiniz, sevmediğimiz minik yaratıklar. Ancak yapılan genetik çalışmalar, insanlar ile ortak birçok geni bulunduğunu gösteriyor. İnsanlarda hastalıklara yol açan 289 geninin yüzde 60'ının meyve sineklerinde de bulunduğu, bunlardan 100 kadarının insanlarda endokrin ve metabolik hastalıklara yol açtığı, tespit edilen genler ile aynı olduğu görülmüş.

Diğer taraftan, meyve sinekleri ile insanların antioksidan enzim sistemleri de benzerlik göstermektedir. Bu bakımdan antioksidan etki değerlendirmelerinde meyve sinekleri ile gözlenen sonuçlar da önemli fikir verebilir.

Ispartagülü ve antioksidan etkisi

Ispartagülü (*Rosa damascena*) çok değerli bir bitki; çiçeklerinden elde edilen uçucu yağı yüksek mali değere sahip. Yeni yayınlanan bir bilimsel çalışma ıspartagülü çiçeklerinin pek bilmediğimiz bir özelliğini ortaya koyuyor.

Çiçeklerin kırmızı petalleri (taç yaprakları) gölgede kurutulup çay gibi demlenmiş ve meyve sineklerine 4 hafta boyunca besin olarak verilmiş. Sonuçta meyve sineklerinin yaşama süreçlerinde yüzde 23'e varan bir uzama sağlanmış. Araştırıcılar ıspartagülünün bu etkisini, içerisindeki antioksidan etkili bileşenlerle açıklamaya çalışmışlar.

Bir fikir vermesi bakımından, kuvvetli antioksidan etkisini bildiğimiz bazı bitkisel maddeler ile karşılaştırma yapılmış; kırmızı şarap içerisinde bulunan resveratrol meyve sineklerinde yaşam süresini dişilerde yüzde 16 ve erkeklerde yüzde 10 artırırken, bir başka antioksidan olan lipoik asit sadece dişi meyve sineklerinde etkili bulunmuş. Diğer taraftan, antioksidan etkisini iyi bildiğimiz E vitamininin ise düşük miktarda etkisiz kaldığı, biraz yüksek miktarda ise meyve sineklerinin ölümüne yol açtığı bildiriliyor. Ispartagülü için yukarıda verdiğimiz sonuçlar ile bu bilinen antioksidan bileşiklerin etkilerini karşılaştırdığımızda, ıspartagülü ile elde edilen sonuçların oldukça etkileyici olduğu görülüyor. Bu bilgi net bir sonuç çıkarmak için henüz yeterli değil, şüphesiz. Ancak "gül çayı" içmenin yararlı olabileceği düşünülebilir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Hangi sıklıkta ne miktarda kullanılmalı?

Herhangi bir bir risk söz konusu olmayacağından istenilen miktarlarda içilmesinde bir sakınca bulunmamaktadır.

Yaşlanmanın Geciktirilmesinde Goji Meyveleri Yararlı mı?

Son dönemlerde ülkemizde gündemde olan bir meyve de "goji". Adından da anlaşılacağı üzere bir Uzakdoğu meyvesi. Tibette yüzyıllar boyunca sağlık için kullanılmış. Bitkinin Latince bilimsel adı, *Lycium barbatum*. Yine altın çilek gibi *Solanaceae* bitki ailesinden. Batı ülkelerinde de giderek artan bir şekilde tüketiliyor; turuncu-kırmızı renkli meyveleri yenerek, suyu içilerek, kurusu da çay halinde ya da müsli/tahıl karışımları içerisine ilave edilerek kullanılıyor. Türkçe olarak "kurtüzümü" diye adlandırılmış, doğrudan İngilizce adının tercümesi, "wolfberry". Ülkemizde yetişmiyor, ancak yetiştirmek isteyenler için fideleri satılıyor.

3000 yıllık eski Geleneksel Çin Tıbbı dökümanlarında, goji meyvelerinin uzun süreli tüketilmesi ile yaşlanmayı geciktireceği ve ömrü uzatacağı kayıtlıdır. Bu nedenle, özellikle yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğu kabul ediliyor. Dolayısıyla, günümüzün "yaşlanma geciktirici" (antiaging) kavramına uygun bir bitki. Yapılan çalışmalarda bileşiminde karotenoit (zeoksantin türevleri, lutein, beta-karoten gibi), polifenolik (fenolik asitler ve flavonoitler) ve karbonhidrat (polisakaritler; yüzde 40) tipi bileşenler tespit edilmiş. Karotenoit ve flavonoitlerin kuvvetli antioksidan etkisi bulunduğu biliniyor. Dolayısıyla, yaşa bağlı görme bozuklukları (makular dejenerasyon), kanserler; sinirleri koruyucu (nöroprotektif) etkisine bağlı olarak bunama, Alzheimer hastalığı gibi sorunların önlenmesi ya da en azından geciktirilmesinde etkili olabileceği savunuluyor. Polisakarit tipi (suda çözünür glikokonjugatlar) bileşenlerine bağlı olarak da bağışıklık sistemini düzenlediği ileri sürülüyor.

Yapılan deneysel çalışmalar ile yukarıdaki hipotezler destekleniyor. Ayrıca karaciğeri koruyucu, tansiyonu ve kan şekerini düşürücü etkileri tespit edilmiş. Deneysel sonuçlar, goji meyvelerinin yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan birçok sorun üzerinde koruyucu ve geciktirici etkisi bulunabileceğini ortaya koyuyor. Koruyucu etkilerini özellikle serbest radikal hasarını önleyerek ve bağışıklık sistemini düzenleyerek karaciğer, beyin, göz, böbrek gibi ya-

şamsal öneme sahip organların yanı sıra, damarlar ve sinir hücreleri üzerinde gösteriyor. Diğer taraftan, meyve sineklerinin (drozofilalar) yaşam süresini uzatması ve farelerde yaşlanmaya yol açan bazı maddelerin oluşumunu (ileri glikasyon son ürünleri) azaltması nedeniyle yaşlanma üzerinde sadece dolaylı değil, doğrudan da etkili olduğu ileri sürülüyor.

Uzakdoğu'da meyvelerin yüzlerce yıldır kullanılmasına rağmen, bilimsel kriterlere uygun klinik çalışma sayısı son derece az. Çin haricinde bir ülkede (Amerika Birleşik Devletleri) yürütülmüş tek bir çalışma var, o da 2008 yılında yayımlanmış. 35 gönüllü iki gruba ayrılıp 14 gün boyunca her gün bir bardak (120 mililitre) goji meyve suyu ya da renk ve lezzet olarak benzeyen etkisiz bir içecek verilmiş. İlk gün ve süre sonunda yapılan değerlendirmelerde goji içenlerin kendilerini daha enerjetik hissettikleri, stresden etkilenmedikleri ve mide-bağırsak işlevlerinin daha düzenli olduğu tespit edilmiş. Çin'de 50 gönüllüde (55-72 yaşları arası), 30 gün goji uygulanması ile beden antioksidan kapasitesinin belirgin bir şekilde artış gösterdiği bildiriliyor.

Sonuç olarak, deneysel bulgular goji meyvelerinin yaşlanmaya bağlı gelişen kronik sorunların geciktirilmesinde yararlı olabileceğini gösteriyor. Ancak bu bulgular izole hücreler ya da deney hayvanları üzerinde yürütülen deneylere ait. İnsanlarda ne derece etkili olabileceğini gösterecek klinik deney sayısı çok az.

Riski var mı?

Bilinen herhangi bir risk yok. Ancak bitki *Solanaceae* ailesinden olduğundan, içerisinde bu grup bitkilere özel alkaloitler bulunmaktadır. Mesela, patlıcanda bulunan nikotin gibi. Goji meyvelerinde de eser miktarda zehirli bir alkaloit olan atropin bulunmuş. Ancak miktarı normal koşullarda insan sağlığı için bir tehlike teşkil etmiyor.

Yaşlılığa bağlı demans ve alzheimer hastalığını önlemek için ne yapılabilir?

Aslında önemli olan; bir insanın ne kadar uzun yaşadığı değil, ne kadar sağlıklı yaşlanabildiği. Kaliteli yaşlanmak, bir ölçüde banka tasarruf hesabına benzer. Yaşlılığımda gerekir düşüncesi ile yapılan birikimler gibi, kalıtım mirasına bağlı kişisel şanssızlıklar haricinde, yaşamımız boyunca sağlığımızı ne derecede koruduğumuz bizim yaşlanma kalitemizi belirler. Hayatımız boyunca olumsuz yaşam ve çevre koşulları, beslenme şekli, sigara ve alkol bağımlılığı, gereksiz ilaç kullanımı, stres, obezite vb çok sayıda olumsuz etkenden, ister istemez etkileniyoruz. Ayrıca bazı kronik yangılı hastalıklar gibi süreğen hastalıkların da Alzheimer hastalığı gelişiminde önemli rol oynadığına dikkat çekiliyor.

O halde, "kaliteli yaşlanmak" için öncelikle bizim kontrolümüzde olan; sigara ve aşırı alkol tüketimi, obezite ve stres gibi olumsuz etkenleri ortadan kaldırmak gerekir. Kontrolü elimizde olan diğer önemli bir etken ise "beslenme şekli". Demans ve Alzheimer hastalığı uzun süreçte geliştiği için kesin bir öneri paketi sunulabilmesi mümkün değil şüphesiz. Bu hususta daha ziyade saha çalışmaları (epidemiyolojik) yol gösterici olabilmektedir. Bu tip çalışmalarda kalori sınırlamasının (günlük 3.000 kaloriden 1.600'ye indirilmesi) Alzheimer hastalığı gelişme riskini yarı yarıya düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu suretle yaşlanma ve demans gelişiminde önemli etkisi olduğu bilinen proteinler, lipitler ve DNA gibi yapı taşlarının oksidatif hasarı azaltılabilmektedir.

"Oksidatif hasar", demans ve Alzheimer hastalığı gelişiminde önemli bir etken olduğuna göre, antioksidan içeriği yüksek besinlerin kullanılması akılcı bir yaklaşım olacaktır. Polifenoller (flavonoitler, prosiyanidinler), antioksidan etkileri bilinen bileşiklerdir. Ancak her antioksidanın kan-beyin engelini aşarak beyin hücreleri üzerinde yararlı olması beklenemez. Yani "antioksidan etkili" olarak etiketlenen her doğal ürünün, demans üzerinde yararlı olmasını beklememek gerekir. Bu konuda yararlı olabilecek bazı besin öğeleri arasında "Omega-3 yağ asitleri" ön plana çıkmaktadır. Bu grup maddelerin serbest radikalleri süpürerek, lipit peroksidasyonunu azalttığı ve vücudumuzda bulunan antioksidan enzimlerin (glutatyon peroksidaz, katalaz, süperoksit dismutaz vb) etkinliğini artırdığı deneysel olarak ortaya konulmuştur. Buna karşılık margarin içerisindeki Omega-6 yağ asitlerinin yüksek oranda tüketimi Alzheimer hastalığı riskini artırmaktadır. Antioksidan etkili vitaminler E ve C 'nin de olumlu etkileri deneysel olarak gösterilmiştir.

Demans ve Alzheimer hastalığı üzerinde önleyici bir başka besin bileşeni ise "folik asit". Yeşil sebzeler, narenciye meyveleri, karaciğer ve tam tahıl ürünlerinde bulunuyor. Sinir hücreleri, özellikle folik aside hassas olduklarından, yetersizliği durumunda kendilerini yenilemesi güçleşmektedir. Folik asidin muhtemelen homosistein seviyesini düşürerek etkili olduğu düşünülmektedir. Deneysel çalışmalar yükselen homosistein seviyesine bağlı olarak hücre DNA onarımı bozulup hücre ölümüne yol açtığını göstermektedir.

"Yaşlanmayı önleyemezsiniz, ama yaşlı olmak zorunda değilsiniz" (George Burden). Önemli olan kendinizi her yaşta genç hissedebilmek; bunun için gençliğinizde yatırımınızı iyi yapmanız gerekir.

Ginseng, Alzheimer Hastalarında Algılamayı Geliştiriyor

Güney Kore'de Seoul Milli Üniversitesi Hastanesi'nde yürütülen bir çalışmada, geçici kafa travmalarına bağlı çeşitli nörodejeneratif hastalıklar ve algılama bozukluğu, beyin tümörü gibi durumlara bağlı vakalar, dikkatli bir incelemeyle deney dışında tutularak seçilen 43 ile 87 yaşları arasında çeşitli derecelerde 97 Alzheimer hastası, gelişigüzel bir şekilde gruplandırılmış. 12 hafta süre ile 58 hastalık (20 erkek ve 38 kadın) bir gruba günde 4,5 gram standardize edilmiş Kore beyaz Ginsengi, 39 hastadan oluşan (15 erkek ve 24 kadın) diğer grup ise kontrol grubu olarak herhangi bir uygulama yapılmadan sonuçların karşılaştırılması için tutulmuş.

Deney sonuçları, ilaç uygulamaları boyunca (4. ve 12. haftalar) ve ilaç bırakıldıktan sonra (24. hafta) çeşitli değerlendirme yöntemlerinden yararlanılarak izlenmiş. Çalışmada ufak bir alt gruba ise daha yüksek miktarda (9 gram) Ginseng verilerek, etkinin Ginseng miktarına değişimi incelenmiş Bu süreç içerisinde değerlendirilen çeşitli algılama kriterlerinin, Kore Ginsengi verilen grupta belirgin bir şekilde geliştiği, ancak Ginseng kullanımının kesilmesi ile kaydedilen bu gelişimin ortadan kalktığı gözlenmiş. Diğer taraftan, Ginseng miktarının artırılmasının daha iyi bir etki sağlayamadığı bildiriliyor.

Yan etki riski bakımından yapılan değerlendirmede, bu süreç içerisinde Ginseng verilen 58 hastadan 7'sinde ve ilaç verilmeyen 39 hastadan 6'sında hafif ve geçici şikâyetler görülmüş. Yani yan etki yok denilebilir.

Sonuç olarak, beklenen yararın sağlanabilmesi için kullanılan Ginseng cinsinin ve kalitesinin son derece önemli olduğu asla unutulmamalı. Ginseng'in kan sulandırıcı etkisi nedeniyle, kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerde kanama, diyabet ilacı kullananlarda ise kan şekerinde aşırı düşme gibi risklere dikkat edilmesi gerekir.

Resveratrol, Bunama ve Alzheimer Hastalığının Önlenmesinde Yararlı Olabilir

Resveratrol de son yılların en popüler, en dikkati çekici bitkisel kaynaklı maddelerinden biri. Bilimsel yayın tarama motorlarında yaptığım incelemede, resveratrolün sadece sağlık ile ilgili dergilerde yayımlanmış 4907 bilimsel çalışma bulunduğunu tespit ettim. Bu müthiş bir sayı, sadece 2012 yılında ilk 7 ayda sağlık dergilerinde yayımlanan makale sayısı 500 civarında. Peki, resveratrolü bu kadar önemli kılan nedir? Resveratrol, fenolik yapıda bir bileşik ve kuvvetli antioksidan etkisi var. Dolayısıyla diğer antioksidanlar gibi vücudun antioksidan kapasitesini artırıyor. Bu nedenle, kalp ve damar işlevlerinin desteklenmesinde, nörodejeneratif ve yangılı hastalıkların ve çeşitli kanserlerin önlenmesi ve tedavisinde yardımcı olarak öneriliyor. Ancak, tüm diğer antioksidanlarla olduğu gibi, deneysel koşullarda (in vitro) elde edilen sonuçlara dayanarak yapılan bu sağlık önerilerinin, insanlara uygulandığında ne derecede sağlanabileceğine ilişkin klinik çalışma sayısı oldukça az. Bu bakımdan tüm antioksidan etkili bileşiklerin vücutta ne derecede emildiği, metabolitlerinin ne derecede etkili olduğunun klinik olarak araştırılması gerekiyor.

Deney hayvanları üzerinde yürütülen çalışmalar da resveratrolün sinirleri koruyucu ve beyin işlevleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koyuyor. Peki ya insanlarda ne derecede etkili olabilir? Yeni yayımlanan bir çalışmada insan gönüllülerde beyin damarlarındaki kan akımı hızı ve zihinsel algılama yeteneklerindeki etkileri incelenmiş. Bilimsel ölçekte (çift körlü, plasebo kontrollü, çapraz döngülü) bu klinik çalışmada 22 sağlıklı genç gönüllü kullanılmış. Ayrılan gruplardan birine tek seferde 250 miligram, diğer gruba 500 miligram resveratrol tablet verilirken üçüncü gruba boş ilaç verilmiş. İlaç uygulanmasından 45 dakika ve 90 dakika sonra yapılan değerlendirmelerde, artan resveratrol miktarına bağlı olarak beyin damarlarındaki kan akımının hızlandığı gözlenmiş. Günümüzde ortalama insan ömrünün uzamasına bağlı olarak, özellikle yaşlanma sürecinde en önemli sağlık riskleri arasında gösterilen Alzheimer hastalığı,

bunama, inme gibi hastalıkların gelişimin önlenmesi bakımından resveratrol ile elde edilen bu klinik bulgular büyük önem taşıyor. Sadece tek bir dozunun bile beyin damarlarında sağladığı bu etki, resveratrolün programlı olarak daha uzun sürelerde kullanılması ile çok daha belirginleşecektir.

Resveratrol, bazı bitkilerde yaralanma ya da mantar enfeksiyonu sonucu bitkiyi korumak üzere oluşan bir fitoalleksin olduğu için işlem görmemiş bitkide miktarı çok düşüktür. Mesela, üzümde en yüksek oranda üzümün kabuğunda, az miktarda ise üzüm çekirdeği, kökü, yaprağı ve üzüm sapında bulunmaktadır. Özellikle ülkemizde yetişen bazı üzüm tiplerinden yapılan kırmızı şaraplar, resveratrol içeriği bakımından zengindir. Beyaz şaraplar da ise resveratrol çok düşük orandadır. Bunun başlıca nedeni, beyaz şarabın üzüm çekirdeği ve kabuğu içermeyen üzüm suyunun fermentasyonu ile elde edilmiş olması. Kırmızı şarabın kuvvetli antioksidan etkisi sadece resveratrole bağlanamaz, şarabın fermentasyonu esnasında üzüm meyvelerinde bulunan antioksidan etkili diğer polifenolik içeriklerin de (flavonoller, prosiyanidinler vb) ortama geçmesi ile antioksidan etkisi artmaktadır. Şüphesiz, şarabın taşıdığı alkolün vücuttaki olumsuz etkileri gözönüne alındığında, resveratrolün etkilerinden yararlanmak için kırmızı şarap içmek pek akılcı görünmüyor!

Başka hangi kaynaklarda var?

Resveratrolün etkisi daha yüksek olan tipi trans-izomeri, kırmızı şaraptan başka yerfıstığında bulunuyor. Piyasada tablet halinde pazarlanan resveratrol ise Uzakdoğu ülkelerinde yetişen bir madımak türü olan *Polygonum cuspidatum* köklerinden elde edilmektedir, ancak bu bitkiden elde edilen resveratrol trans ve cis izomerlerini karışım halinde taşımaktadır.

Sonuç olarak, vücuda yeterli miktarda resveratrol sağlanabilmesi için kırmızı şarap içilmesi ya da yerfıstığı yenilmesi pek akılcı seçenekler olarak görünmüyor; şaraptaki alkolün zararlı etkileri ve yerfıstığı yağının verdiği enerjiye bağlı olarak ortaya çıkan şişmanlama riski göz ardı edilemez. Bu nedenle, kanımca en uygun seçenek resveratrol taşıyan tablet ya da kapsül formülasyonlarının kullanılması.

ÖNERİLER / UYARILAR

Resveratrol yerine üzüm çekirdeği kullanabilir miyim?

Üzüm çekirdeği ile resveratrol birbirinden farklı ürünlerdir ve dolayısıyla aynı etkilere sahip değildir. Üzüm çekirdeği içerisinde prosiyanidin grubu antioksidan

özellikte bileşenler ön plana çıkmaktadır. Resveratrol ise üzüm çekirdeğinde bulunan bir stilbenin şarap fermentasyonu sırasında enzimatik olarak parçalanması ile meydana gelen kuvvetli antioksidan özellikte fenolik yapıda bileşiktir. Her ikisinin de antioksidan etkili olmasına karşılık, etki şekilleri farklıdır. Resveratrol için tek kaynak şarap değildir, şüphesiz. Günümüzde Polygonum cuspidatum (Çin madımağı) bitkisinde yüksek oranda bulunduğundan kaynak olarak bu bitkiden yararlanılmaktadır.

Resveratol desteği satın alırken nelere dikkat edilmeli?
Resveratrol taşıyan kapsül/tablet formülasyonlarını tercihen eczanelerden ve güvenilir markaların ürünlerinden seçiniz.

Hangi sıklıkta ne miktarda kullanılmalı?
Resveratrolün henüz olumsuz etkileri bilinmemektedir. Bu nedele önerilen miktar günlük 5 ile 1.000 miligram arasında geniş bir aralıkta değişmektedir. Bu bakımdan dozun hedeflenen amaca göre uzman tarafından belirlenmesinde yarar görüyorum. Son zamanlarda yüksek miktarlarda kullanıldığında bazı yan etkiler söz konusu olabileceğine dair bulgular bildirilmekle beraber, henüz bilimsel literatüre yansımış güvenilir sonuçlar mevcut değildir.

Bunamayı Önlemek İçin Tanıdık Bir İçecek: Çay

Çayın algılama kapasitesi üzerindeki etkisinin incelendiği Singapur'da yapılan bir saha çalışmasının sonuçları 2008 yılı temmuz ayında yayınladı. 55 yaşın üzerinde seçilen 2.501 birey önce bir teste tabi tutularak mevcut zihin kapasiteleri belirlenmiş. Daha sonra bu kişiler siyah çay (Seylan veya İngiliz çayı, İngilizlerin tercih ettiği gibi süt ilave edilerek), oolong çayı (yarı fermente Japon çayı tipi; süt ilave edilmeden) ya da yeşil çay (fermente olmamış Çin çayı tipi) tüketme sıklıklarının yanı sıra, yedikleri besinler, sağlık durumları ile ilgili gözlem altında tutulmuşlar. Günlük çay kullanım sıklığı 0-6 fincan "tüketmiyor ya da az tüketiyor", 10 bardak ve yukarısı ise "çok kullanıyor" şeklinde derecelendirilmiş. Araştırmaya katılan bireyler 16 ay sonra tekrar "bellek kapasitesi" ölçümü testine tabi tutulmuş.

Deney sonuçları değerlendirildiğinde, katılan bireylerin büyük çoğunluğunda tüketilen çay miktarı arttıkça algılama bozukluklarını önemli ölçüde önlenebileceği yorumuna varılmış. Yararlılık bakımından siyah çay ile oolong çayı arasında belirgin bir farklılık tespit edilememiş. Diğer taraftan, çalışmaya katılan bireyler arasında yeşil çay içenlerin oranı oldukça düşük olduğundan yeşil çayın, siyah çay ve oolong çayına göre sağlıklı bir karşılaştırılması yapılamamamış.

Algılama bozuklukları, bilhassa bunama ve Alzheimer hastalığı gibi son derece önemli hastalıkların bir ön işareti olarak kabul edildiğinden, çalışmanın sonuçları oldukça dikkat çekici. Günlük hayatımızda çok sık olarak kullandığımız bu içeceğin, bizi bu önemli sağlık sorunlarından ne decede koruyucu bir rol oynayabileceği konusunda daha geniş bir denek sayısı üzerinde ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç var. Bu sonuçlara bakarak beklentileri ve çay tüketimini abartmadan, yeşil çay veya siyah çay içmeye devam etmek yararlı olabilir.

Çay içmek ileri yaşlarda algılama ve unutkanlık gerilemesini önleyebilir

Yediklerimiz ve içtiklerimiz bizim nasıl bir yaşlanma süreci geçireceğimizin bir aynası gibi; "sağlıklı ve dinç" ya da "hastalıklı ve güçsüz". Çok yeni yayınlanan bir saha (epidemiyolojik) çalışmasının sonuçları "mutlu bir yaşlılı-

ğın" anahtarının hemen yanı başımızda olduğunu bir kez daha ortaya koyuyor.

Gerek deneysel ve gerekse saha çalışmalarının sonuçları, çay bitkisinin kuvvetli antioksidan etkisi nedeniyle kalp ve damar hastalıkları ve çeşitli kanserlerin gelişimini engelleyebileceğini ortaya koyuyor. Bu araştırmalarda çayın dikkati çeken bir diğer önemli etkisi ise "nöroprotektif" etkisi, yani sinirler üzerinde koruyucu özelliği. Araştırıcılar, çayın bu nöroprotektif etkisinin ileri yaşlarda algılama ve demans sorunlarının önlenmesinde ne derecede katkısı olabileceğini incelemişler. Çalışma, 55 yaş üzerinde ve herhangi bir demans sorunu bulunmayan 716 Singapur'lu üzerinde yürütülmüş. Araştırmaya katılanlar çay tüketme sıklığı ve tükettikleri çay tipine (yeşil çay, siyah çay ya da oolong çayı) göre gruplandırılmış. Çay yerine kahve tüketenler ayrı bir grup olarak alınmış. Her gruptaki kişilere ayrı ayrı hafıza ve algılama testleri uygulanmış; hangi hızla algılayarak işlem yapabildikleri derecelendirilmiş. Sonuçlar bilimsel olarak istatiksel yöntemler ile değerlendirilmiş.

Araştırmanın sonuçları, günde 1-2 bardak çay tüketilmesinin yaşlılıkta algılama ve düşünme işlevlerindeki azalmayı istatiksel olarak belirgin derecede önleyebileceğini ortaya koymaktadır. Bu gözlemsel sonuç, günümüzde insan yaşam süresinin uzamasına bağlı olarak ortaya çıkan en önemli yaşlılık sorunlarından biri olarakkabul edilen "bunamanın" engellenmesi bakımından önemli.

Araştırmanın bir başka önemli bulgusu da, çay içilmesi ile gözlenen yararın kahve tüketenlerde görülmemesi. Bu da çayın yararının kafeine bağlı olmadığını, muhtemelen çayın içerisindeki polifenolik bileşenlerin (özellikle epigallokateşin gallat), etkili olduğunu düşündürüyor.

Bu tip saha çalışmalarının sonuçları belirli bir konu hakkında bize yararlı bilgiler sağlaması bakımından önemlidir. İnsanları kalıtımsal özellikleri bakımından standardize etmek ve onlarca yıl belirli bir yaşam tarzı ve beslenme programı ile kontrol etmek mümkün olamayacağına göre, saha çalışmaları bize bazı ipuçları sağlamaktadır. Deneysel çalışmaların sonuçları da çayın bu tip yararının mümkün olabileceğini gösteriyor. O halde, miktarını abartmadan tercihen yeşil çay tüketmek yaşlılığımız için bir yatırım olarak düşünülmeli.

Tarçın Alzheimer Hastalığından Koruyor mu?

Alzheimer hastalığı beyinde geri dönüştürülemez şekilde meydana gelen hasar sonucu aşamalı olarak gelişen bir hastalık. Hastalığın evresine göre giderek artan hafıza kaybı, konuşma zorluğu, zihin karışıklığı, yön ve zaman duygusunu yitirme gibi belirtiler başlıcaları. Henüz bu hasarı onaracak, geri dönüştürecek bir tedavi ya da ilaç bilinmiyor. Tek çare bu hasarı önlemeye yönelik alınacak önlemler. Çağımızın hastalığı olmasının başlıca nedeni ise giderek yükselen ortalama yaşam süresi. 70'li yaşların üzerinde risk katlanarak artıyor.

Bu hastalığa karşı ilaç geliştirmek için uygun teknikler de oldukça sınırlı. Nörotoksik (sinirler üzerinde zararlı) etkili çözünebilir beta-amiloit polipeptit oligomerlerinin beyinde birikmesinin hastalık etkenlerinden biri olduğu kuvvetle muhtemel. Dolayısıyla araştırmalar daha ziyade bu oligomerlerin oluşumunu engelleyen ilaçlar üzerine yoğunlaşıyor. Ancak deneysel (in vitro) koşullarda yapılan bu çalışmaların sonuçlarının güvenilirliği tartışmalıdır. Diğer taraftan, hastalığın aşamalı ilerleyişi nedeniyle deney hayvanı (in vivo) modellerinde ya da insanlarda yapılan klinik çalışmaların sonuçlarının dikkatli bir şekilde yorumlanması gerekmektedir.

Mevcut tedaviler hastalığın ilerleyişinin yavaşlatılmasına dayanmaktadır. Dolayısıyla şu an için tek çare koruyucu önlemler alınması. Ancak ömür boyu Alzheimer hastası olmamak için sürekli ilaç kullanılması pek mümkün görülmemektedir. Bu bakımdan insanların günlük olarak besin ya da içecek olarak yararlandığı doğal ürünlerin, yukarıda bahsettiğim deney modelleri üzerinde etkinliğini araştıran çalışmalar dikkatleri çekmektedir.

Bu konuda daha önce yayımlanan çok sayıda deneysel (in vitro) çalışmalarda en yüksek etki zerdeçal, zencefil özütleri ve yeşil çay kateşinleri ile gözlenmiş; bu ürünleri *Ginkgo biloba* yaprağı, Çin tarçını kabukları takip etmiştir. Burada etkili olan tarçın kabuğunun Çin tarçını olduğuna dikkat etmek gerekir, yani bizim tatlılarımızda kullandığımız Seylan tarçını kabuğundan farklı.

Geçtiğimiz aylarda gazetelere konu olan İsrailli araştırıcıların çalışmasına gelince; öncelikle araştırmada hangi tarçın kabuğunun kullanıldığı belli değil,

Çin ya da Seylan şeklinde bir tanımlama yapılmamış. Tarçın kabuğunun toz edilip fosfat tamponlu su ile oda ısısında bekletilerek hazırlanan özütü kullanılmış. Yani ısı uygulanmamış. Tarçın özütünün etkisi hem deneysel (in vitro) olarak ve hem de meyve sinekleri (drosophila) ve özel fareler kullanılarak araştırılmış. Her üç modelde de tarçın özütünün Alzheimer hastalığında rol oynadığı düşünülen oligomerik amiloitlerin miktarını azalttığı gözlenmiş. Bu sonuçlara göre, sulu tarçın özütü Alzheimer hastalığının önlenmesinde yararlı olabilir, ancak bu özütün henüz kan-beyin engelini geçip geçemediğine dair bir kanıt yok. Yani etkili olabilmesi için beyine ulaşıp ulaşamayacağını bilemiyoruz. Bu nedenle, gazete haberlerinde yer alan "son derece etkili olduğu" şeklindeki ibarenin hiçbir geçerliliği yok. Muhtemelen ileride bu konuda daha ikna edici bulgular elde edilebilir. Şimdilik en azından tarçın kabukları ile hazırlayacağımız çayı içmek yararlı olabilir.

ÖNERİLER / UYARILAR

Tarçın çayı nasıl hazırlanmalı?

Tarçın sert odunlu bir materyal olduğundan, genel kural gereği kaba parçalara ayrıldıktan sonra kaynatma suretiyle hazırlanır. Ancak içerisindeki uçucu aromanın kaybını azaltmak için kaynatma süresi ve ısısının düşük tutulması gerekir. Bu bakımdan su kaynadıktan sonra ateş kısılarak 5 dakika daha kapaklı demlikte kaynatmaya devam edilebilir.

Diğer taraftan tarçın kabuğu ıhlamur, adaçayı gibi diğer çayların içerisine de ilave edilebilir. Bu durumda demleme yöntemi tercih edilir.

Hangi sıklıkta ve ne miktarda kullanılmalı?

Herhangi bir riski bilinmemektedir. Bu bakımdan herhangi bir kısıtlama söz konusu değildir.

Yulaf Özütü İleri Yaşlarda Dikkat ve Konsantrasyon Sorunlarını Hafifletebilir

Halk arasında çok enerjik, hareketli kişiler için "Arpası fazla geldi" diye bir atasözü vardır. İngilizcede benzer bir deyim yulaf için kullanılır; "feel one's oat" bilgiçlik taslamak, kendini formda hissetmek anlamındadır. Gerçekten de yulafın vücudun fiziksel ve fizyolojik kapasitesini artırıcı özelliklere sahip olduğuna inanılmaktadır. Yulaf bitkisinden ya da özütünden hazırlanan çeşitli ürünler kalp hastalıklarının önlenmesi, depresyon belirtilerinin hafifletilmesi, strese karşı direnç kazandırmak, endişeyi giderici yararları için önerilmektedir. Ancak yapılan etkinlik önerileri, bilimsel çalışmalar ile yeterince desteklenmemiştir.

Bu konuda son yıllarda özel olarak hazırlanmış bir "yulaf özütü" üzerinde yürütülen çalışmalar dikkat çekici bilimsel kanıt sağlamaktadır. Deney hayvanlarında yapılan çalışmalarda, günde 2,5 gram yulaf özütünün 7 hafta süre ile uygulanması ile öğrenmeyi ve zihinsel uyanıklığı artırdığı, strese karşı direncin sağlandığı saptanmıştır.

İnsanlarda ise 2,5 gram tek dozda uygulanması ile beyinde alfa2-dalgası aktivitesini artırırken, delta ve fi elektrik beyin dalgalarını azalttığı görülmüştür. Avustralya'da yulaf özütü ile yürütülen bilimsel ölçütte başka bir klinik çalışmanın sonuçları yeni yayımlandı. Orta derecede algılama kapasitesine sahip 50 yaş üzerinde sağlıklı gönüllüler arasından seçilen 185 kişiye, başlangıçta bilimsel algılama testi uygulanmış. Daha sonra gruplandırılarak günde iki doza bölünmüş halde 1.600 miligram ve 2.400 miligram yulaf özütü (yeşilken toplanan yulafın yüzde 30'luk alkol ile hazırlanan özütü) ya da benzer görünümde yalancı ilaç (maltodekstrin) verilmiş. Çalışmayı tamamlayabilen 136 gönüllü üzerinde yapılan bilimsel değerlendirme anketlerinin sonuçları, yulaf özütünün 1.600 miligram dozda uygulanması ile yalancı ilaç verilen gruba göre dikkat ve algılama kapasitelerinin belirgin bir şekilde artış gösterdiği gözlenmiş.

Tahıl bitkisi olan arpa ve yulaf zengin B vitamini içeriğine sahiptir. Bu

nedenle bu tahıllardan hazırlanan özütler, özellikle sinir sistemini desteklemeye yönelik ürünler içerisinde yer almaktadır. Günümüzde ortalama insan ömrü uzadıkça, Alzheimer ve demans gibi hastalıklar ileri yaşlarda insanların korkulu rüyası haline gelmiştir. Bir şeyleri unuttuğumuzda "acaba Alzheimer mı oluyorum?" diye endişeleniriz. Aslında bu doğal, kaçınılmaz bir süreç. Bu süreci önlemek için beynimize yatırım yapmamız gerekiyor. Bu bakımdan yulaf özütü yararlı bir ürün. Ama kanımca yulaf unundan hazırlanan kurabiye ya da kahvaltılık yulaf gevreği gibi yulaflı besinlerin kullanılmasının da yararlı olabilmesi mümkün.

RAMAZAN VE ORUÇ

İftardan Sonra Papatya Çayı İçmek Midenizi Rahatlatır

Ramazan ayında oruç tutanlar için yararlı olabilecek bitki çaylarından biri de papatya çayıdır. Mayıspapatyası ya da almanpapatyası (*Matricaria recutita*) çiçeklerinin mide-bağırsak kasılmaları, şişkinlik, gaz şikâyetlerini giderici ve sindirime yardımcı etkileri, bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Bu etkiye sahip bileşenlerinin flavonoitler (apigenin ve glikozitleri) ve uçucu yağ bileşenleri (alfa-bisabolol) olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, papatya çayının etkisini kaybetmemesi için, hazırlarken kaynatılmaması gerekir. Çayı hazırlamanın en ideal şekli, kapaklı bir fincan ya da demlik içerisine bir poşet atıp taze kaynatılmış sıcak içme suyu ilave edildikten sonra, 10 dakika bekletilip içilmesidir. Sahurda ve iftarda yemekten sonra içilmesi, sindirime yardımcı olacak ve midenin rahatlamasını sağlayacaktır. Rezene çayı ile birlikte de kullanılması daha etkili olabilir. Bu durumda demliğe her iki çaydan birer poşet koyup aynı şekilde demleyerek içilmesi önerilebilir.

Papatya'nın sindirim sistemine etkili bileşenleri olan flavonoitlerin bir diğer özelliği de hafif yatıştırıcı etkisi. Dolayısıyla yukarıdaki şekilde çay halinde hazırlandığında merkezi sinir sistemi üzerinde hafif yatıştırıcı etki de gösterecektir. Bu bakımdan sahurdan sonra gece rahat uyunması ve gündüz ise daha rahat bir oruç süreci geçirilmesi mümkün olabilecektir.

Papatya flavonoitlerinin ve uçucu bileşenlerinin (alfa-bisabolol, kamazulen) geniş spektrumlu ödem giderici etkisi (siklooksigenaz, lipoksigenaz, fosfolipaz A2 enzimlerini baskılayarak) bulunduğu, dolayısıyla vücutta ödemi boşaltmaya yardımcı olduğu da bildirilmektedir.

Rezene Çayı ile Daha Rahat Oruç Tutabilirsiniz

Müslümanların kendilerini sınayacakları ve özellikle uzun yaz günlerine rastlayan uzun oruç süreçlerinde, sağlığımız bakımından vücutta susuzluk ve açlığa bağlı oluşan değişikliklere dikkat etmek gerekiyor. Sahurda acıkmamak dürtüsü ile ve iftarda ise günboyu açlığın verdiği uyarı ile kontrolsüz bir şekilde yenen fazla miktarda yiyeceğin ilerleyen saatlerde vereceği rahatsızlıktan kaçınmak için uzmanlar hafif yiyeceklerin yavaş yavaş tüketilmesi gerektiğini vurguluyor. Peki, oruç sürecini daha rahat geçirebilmek için alınabilecek başka ne gibi önlemler var?

Yapılan bilimsel çalışmalar rezene meyvelerinin birçok yararlı etkisini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar arasında bizi öncelikle ilgilendiren sindirim sistemi üzerindeki spazm giderici etkisi; düz kas tabakasını gevşetmesine bağlı olarak sindirime yardımcı olmakta, midedeki gerginlik ve ekşime gibi şikâyetlerin giderilmesini sağlamaktadır. Dolayısıyla, akşam iftardan sonra rezene çayı içilmesi, tüm gün boyunca kasılmış olan midenizin rahatlamasını sağlayak, bu suretle iftarda yenilen yemeklerin daha kolay sindirilmesine yardımcı olacak, mide ve bağırsaklarda rahatsızlık verecek gaz oluşumuna engel olacaktır. Rezene çayı, etkili ve güvenilir bir gaz giderici olarak üç haftaya kadar bebeklerde görülen gaz sancısı (infantil kolit) vakalarında da önerilmektedir.

İncelediğim kaynaklardan birinde, eskiden rezene bitkisinin yapraklarının oruç tutanlarda açlık hissini köreltmek amacıyla özellikle yoksul halk tarafından kullanıldığı notu dikkatimi çekti. Ülkemizde tatlı varyetesinin topraküstü kısımları "arapsaçı" adı ile özellikle Batı Anadolu'da sevilen bir sebzedir. Avrupalılar çorbalara, et ve balık yemeklerine, salata ve turşulara lezzet vermek amacıyla yaprakları ve gövdesini kullanıyorlar.

Bilimsel kaynaklarda yaptığım incelemede, son yıllarda rezene meyvelerinin ağrı kesici ve yangı giderici etkisi üzerinde yürütülen birkaç deneysel çalışmanın sonuçları da dikkatimi çekti. Deney hayvanları üzerinde yürütülen ilk çalışmada, belirgin bir ağrı kesici (santral etkili), yangı giderici ve antioksidan etki gözlenmiş. Başka bir grup tarafından yürütülen bir çalışmada ise sulu

özütünün, gerek akut gerekse kronik ağrı modellerinde etkili olduğu, diğer bir çalışmada ise nitrik oksiti baskılaması nedeniyle migren ağrılarında yararlı olabileceği bildiriliyor. Bu çalışmaları okuyunca aklıma oruç tutanlarda açlığa bağlı olarak sık olarak görülen baş ağrılarının önlenmesi için yararlı olup olamayacağı fikri geldi. Bu amaçla sahurda içildiğinde midedeki gün boyu ortaya çıkabilecek kasılmaların yanı sıra baş ağrısı ve diğer tip ağrıları önleyebilir. Bence denenmesinde yarar var.

Rezene çayının kalitesi önemli

Bitkisel çayları satın alırken ve kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı önemli hususlar vardır. Beklenen etkinin en iyi şekilde sağlanabilmesi için bu son derece önemlidir. Bir kere tazeliğine dikkat edilmesi gerekir. Eski beklemiş ürünlerin yenileri ile harmanlanarak satışa sunulması sık görülen bir durum. Aldığınız bitki materyalinin ne derece temiz olduğu, daha önce kaç kişinin elinin değdiği konusunda şüpheleriniz olmamalı. Üzerinde mikroorganizmalar ve zararlı toksinleri bulunup bulunmadığı test edilmiş olmalı. Bu nedenle, açıkta satılan ürünlerin kullanılmasını önermiyorum. Tabii rezene meyvelerinin yukarıda bahsettiğim yararlarınında sert meyvelerin üzerinde kanallar içerisinde bulunan uçucu yağın katkısı önemli. Dolayısıyla parçalanmamış meyveler ile hazırlanan çayın içerisinde yeterli uçucu yağ bulunamayacağından yeterli etki göstermesi beklenemez. Fazla toz edilmiş meyveler ise uçucu yağın uçarak kaybına yol açacağından yine etkisini zayıflatacaktır. Bu bakımdan özel değirmenlerden geçirilmiş olması gerekir. Benim önerim güvenilir markaların ürünlerinin tercih edilmesi. Oruç sırasında ortaya çıkan başlıca sancı ve krampları gibi mide ve bağırsak şikâyetlerinin giderilmesi için iftar ve sahur yemeklerinden sonra yukarıda belirttiğim gibi papatya çayı (almanpapatyası veya mayıspapatyası), rezene, anason çayları yararlı olacaktır. Bunları tek tek ya da karışım halinde de uygulamanız mümkün. Bu karışımın içerisine melisa yaprağı çayı eklenmesi de düşünülebilir. Çayı hazırlarken taze kaynatılmış sıcak su bitkilerin üzerine dökülüp ağzı kapalı demlik ya da fincan da 5 dakika bekletildikten sonra içilmelidir. Etkili bileşenler uçucu olduğu için kaynatılma durumunda uçup giderler.

Rahat bir oruç için soğuk demirhindi şurubu

Oruç süresince kişilerde ortaya çıkan başlıca şikâyetler; halsizlik, aşırı susuzluk, midede kazınma hissi, mide ve bağırsaklarda gaz ve sancı olarak bilinmektedir. Bu sorunların giderilmesi ya da en azından hafifletilmesi amacıyla bazı bitkisel ürünlerin kullanılması yararlı olabilmektedir.

Susuzluk hissininin baskılanması mümkün mü?

Su, vücudun temel ihtiyaçlarından biri olduğundan, genel olarak bilimsel literatürde su ihtiyacının baskılanması konusunda yapılmış araştırmalara rastlanmıyor. Ancak Geleneksel Hint tedavi sistemi olan Ayurveda'da su içme arzusunu baskılayan bazı formüllere rastlanıyor. Önerilen bitkiler zencefil kökü, zerdeçal, kişniş tohumu ve demirhindi meyvesi. Aslında çocukluğumuzda henüz hazır meşrubat kültürünün yaygınlaşmadığı dönemlerde pastanelerde yazın susuzluğu gidermek üzere soğuk demirhindi şurubu satılırdı. Meyvesinin etli kısmı (*Pulpa Tamarindorum*) tatlı lezzete sahip, hafif etkili ve güvenilir bir müshildir aynı zamanda. Küçük çocuklara bile güvenle kullanılabilir. Bu nedenle demirhindi şurubu fazla miktarda içilirse ishal yapabilir, buna dikkat etmek gerekir. Önerilen bir karışım; zencefil, şeker ve balla karıştırılarak yutulur. Diğer bir karışım ise eşit miktarda kişniş tohumu, zencefil kökü ve kuru üzüm ile birlikte karıştırılıp yutulur. Bu formüllerin ne derecede etkili olabileceğini bilemiyorum, ancak bir yan etkisi olmadığı için kanımca denemekte yarar var.

Halsizliği azaltmak için Kore Ginsengi

Öncelikle Ramazan ayı başlamadan tercihen 2-3 hafta önceden başlayarak Ramazan ayı boyunca Kore Ginsengi özütü kullanılarak vücudun direncinin desteklenmesi düşünülebilir. Özellikle 40 yaş üzerindeki kişilerin günde 300-400 mg kapsül alması, Ginsengin tonik özelliği nedeniyle halsizliği önemli ölçüde azaltabilir. Ginseng vücutta gerek kan dolaşımını, gerekse şeker metabolizmasını düzenlemekte, bağışıklık sistemini destekleyerek vücudun direncini artırmaktadır. Ancak burada özellikle kalitesine güvenilen bir marka ve mutlaka Kore Ginsengi (*Panax ginseng*) olması gerekir. Piyasada bulunan maalesef düşük kalitede ürünler de Kore Ginsengi gibi pazarlanmaktadır. Dolayısıyla, yanlış ürün kullanılması neticesi beklenen etki sağlanamamaktadır.

Rahat oruç tutmak için internette pazarlanan bitkisel ürünlere dikkat!

Uzun süren gün ışığı süresi nedeniyle yaz günleri insana yaşam coşkusu verir, daha iyimser yapar. Ancak Ramazan ayının yaz dönemine rastlaması nedeniyle "yaşam coşkusu" sanırım yerini, bir görevi yerine getirmenin verdiği, "iç huzuruna" bırakıyor. Birkaç yıldır Ramazan ayının, son yüzyılın en sıcak günlerine rastlaması nedeniyle, orucun insan vücudu üzerindeki etkisi çok daha fazla hissediliyor. Dolayısıyla insanlar, açlığın ve özellikle de uzun süreli susuzluğun vücuttaki olumsuz etkilerini nasıl gideririm arayışı içerisinde. Bu tip arayışların çağımızdaki adresi internet, şüphesiz. Merak ettim, acaba internet sitelerinde bu konuda nasıl öneriler yapılıyor, hangi ürünler pazarlanıyor.

İnternette yapılan önerilerde hekim ve diyetisyenlerin beslenme önerileri ön plana çıkıyor. Şüphesiz posalı veya kepekli besinlerin tüketilmesi akılcı bir yaklaşım. Ancak başka bir grup var ki aradığım onlar! Baharatçı, aktar ya da kendini bitkisel tedavi uzmanı olarak tanımlayan (!) kişilerin önerilerinin yer aldığı siteler. Sitelerdeki önerilerin çoğu zaten birbirinden kopyalanmış. Gelin bunlardan birkaçını inceleyelim.

Bilindiği gibi uzmanlar, kronik rahatsızlığı olan hastaların ve özellikle sürekli ilaç kullanmak durumunda olanların oruç tutmasının yaratacağı yaşam riskleri konusunda hemfikir. Özellikle kalp ve damar hastalıkları, ülser, şeker hastalığı en riskli olanları. Konyalı bir baharatçının sitesinde ise kalp, tansiyon, kolesterol ve şeker hastalarının, rahatlıkla oruç tutmasını sağlayabilecek bitkisel ürünlerin bulunduğu belirtiliyor. Ülser, gastrit ve reflü hastaları için kudretnarı macunu ya da kapsülü, şeker hastaları için kırmızı bamyaçiçeği çay ve kapsülü, kolesterol hastaları için önerdiği bitki ise fundayaprağı çayı ve kapsülü. Bu önerilerin sahibi sanırım sapla samanı birbirine karıştırıyor. Kudretnarının ülser tedavisinde etkili olduğu bilinmesine karşılık, kapsül halinde uygulandığında ülser hastalarında mide asidinin günboyu boş midede yol açacağı hasarı önleyebilmesi mümkün değil. Benim reflü ve gastrit hastalarındaki önerim eczaneden alacakları aljinik asit taşıyan ilaçları, sahur ve iftarda kullanmaları. Aljinik asit deniz yosunlarından elde edilen bir polisakarittir. Bu nedenle midede daha uzun süre kalır ve reflü olduğunda yemek borusunun iç yüzeyini kaplayarak, mide asidinin vereceği hasarı azaltır. Ama ülser hastaları oruç tutmaktan kaçınmalı. Aynı şekilde fundayaprağı önerisi de son derece mantık dışı. Çünkü fundayaprağı idrar artırıcı özelliği nedeniyle, zayıflama programlarında vücuttan sıvı atılması amacıyla kullanılmaktadır. Halbuki zaten oruç tutan kişi gün boyu su içemiyor, bu sıcaklarda üstüne üstlük bir de vücuttaki suyu da kaybederse ne olur? En büyük tehlike kalp ve damar hastaları ve bilhassa henüz teşhis konulmamış olanlar, yani kalp yetersizliği olduğunu henüz bilmeyenler. Vücuttan aşırı sıvı atılmasına bağlı olarak tuz dengesinin (potasyum/sodyum) bozulması ölümcül sonuçlar doğurabilir.

Bir başka sitede ise iştahı baskılamak için yeşil çay ve kafein taşıyan tabletlerin kullanılması öneriliyor. Ancak bu ürün zayıflama amacıyla yağ yakıcı ve metabolizmayı hızlandırıcı olarak pazarlanıyor. Metabolizma hızlanırsa vücutta yenilenler hızla tükenerek, açlık hissi artacaktır. Ayrıca kafein (çay ve kahvenin etkili maddesi) mide asidi ve idrar artırıcı özelliği olduğundan yine vücuttan sıvıların hızla uzaklaşmasına ve midede kazıntı, açlık hissinin atmasına yol açar. Yani bana mantıklı bir öneri olarak görünmedi.

Oruç tutanlarda iştahı azaltmak için bir başka öneri dikkatimi çekti. Hani,

şu ölümlere neden olduğu için Sağlık Bakanlığı tarafından toplatılma kararı alınan kırmızıbiber hapları internet üzerinden de isteyenlere pazarlanıyor. Şaka gibi! Önerilerden sadece birkaçını inceledik. Risk almak isteyenler deneyebilir, ama biraz Rus ruletine benziyor.

Referanslar

- Baytop, T.: *Türkiye'de Bitkilerle Tedavi*; *Geçmişte ve Bugün*. Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul,. 2. Baskı (1999).
- Gruenwald, J., Brendler, T., Jaenicke, C.: *Physician's Desk Reference for Herbal Medicines*. Thomson Publ., 2. Ed., New Jersey (2000).
- Hendler, S.S. et al.: *Physician's Desk Reference for Nutritional Supplements*. Thomson Publ., 2. Ed., New Jersey (2001).
- Jellin, J.M., Gregory, P.J., et al.: *Natural Medicines Comprehensive Database*. 11. Ed.Therapeutic Research Faculty,Stockton, CA, (2009).
- Yeşilada, E.: *Doğadan Gelen Sağlık, Bitki Çayları*. Era Yayın, İstanbul (2010).
- Yeşilada, E.: "Doğanın Erdemi" köşe yazıları, *Star* gazetesi pazar eki, (2005-2012).

Önemli Not:

Kitapta yer alan bilimsel epidemiyolojik, klinik veya deneysel araştırma bilgileri SCOPUS, PubMed gibi uluslararası genel bilimsel indekslerde kayıtlı dergilerde yayımlanan, orjinal bilimsel makalelerin tarafımdan okunarak değerlendirilmesi ve yorumlanması suretiyle hazırlanmıştır.

Bitkiler ve Hastalıklar İndeksi

İyileştiren Bitkiler

Bitkilerle tedavi, en çok istismar edilen konuların başında geliyor. Piyasada ne ararsanız var! Konuyla alakasız profesör unvanlarıyla ahkâm kesenler, her derde deva pazarlayanlar, 'çakma' ürünleri mucize diye lanse edenler... Halkın güvenini zedeleyen müthiş bir bilgi kirliliği... Oysa insanların talebi çok net: Konunun uzmanı güvenilir bir isimden güvenilir bilgiler!

Prof. Erdem Yeşilada tam da Türk halkının aradığı isim. Kendisi Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi ve Fitoterapi Ana Bilim Dalı Başkanı. Yani 'bitkilerle tedavi' konusunun tam göbeğinde bir uzman. Bu alana ilişkin en son bilimsel bulguları yakından takip eden bir araştırmacı akademisyen. 'Halk ilaçları' ile ilgili saha çalışmaları yapıyor. 40 yıllık birikime sahip, onlarca makalesi ve kitabı var.

Prof. Yeşilada bu kitabında 'Hangi hastalığa hangi bitki iyi gelir ve nasıl kullanılmalıdır?' sorusunun yanıtını veriyor. Merak edilen konulara açıklık getiriyor. Sansasyona kaçmadan kanıta dayalı konuşuyor, doğruyu-yanlışı ayırıyor. Önerdiği her reçeteyi bilimle destekliyor. Ülkemizde bitkilerle tedavi konusuna 'son nokta'yı koyuyor!

Bu kitapta bu hastalıklara doğal çözüm var:

Alzheimer, anne sütü eksikliği, bağışıklık zayıflığı, bebeklerde gaz sancısı, beyin yaşlanması, böbrek taşı ve kumu, dikkat eksikliği, diş çürükleri, diyabet, diyabetik yaralar, diyabetlilerde yüksek tansiyon, eklem romatizması, erkeklerde cinsel sorunlar, sperm kalitesizliği, saç dökülmesi, göz kapaklarında yangı, gut, güneş yanıkları, hamilelerde bulantı ve kusma, hemoroit, idrar yolu hastalıkları, insülin yüksekliği, yüksek kolesterol, trigliserit yüksekliği, iştahsızlık, kabızlık, kalp ve damar hastalıkları, kan şekeri yüksekliği, karaciğer hasarları, karaciğer kanseri, kemik erimesi, kemoterapiye bağlı bulantı ve kusma, kireçlenme, kronik kalp yetmezliği, meme kanseri, menopoz dönemi şikâyetleri, osteoartrit ağrıları, pankreas kanseri, Parkinson, prostat büyümesi, regl sancıları, bacak şişliği, sınavlarda başarısızlık, sigara tiryakiliği, stres, sonbahar ve kış hastalıkları, uykusuzluk ve yorgunluk, şişmanlık, taşıt tutmasında bulantı ve kusma, ülser, demir eksikliği, aşırı yağlanma, erken yaşlanma.

hayykitap

ISBN: 978-605-4325-98-6